月刊秘伝
THE HIDEN
BUDO & BUJUTSU
【特別編集】

新装改訂版

伊藤式胴体トレーニング入門

天才・伊藤昇の「胴体力」

BAB JAPAN

本書について（2006年4月刊行時）

武術専門誌として御愛顧いただいている月刊『秘伝』が、伊藤式胴体トレーニング「胴体力」という画期的なトレーニング・メソッドに出会ったのは、ひとえにその創始者である「伊藤昇」という類い希なる武道家の存在を知ったことにはじまる。

１９９９年当時、創刊10周年を目前とした月刊『秘伝』は、数年前に誌名も『秘伝古流武術』から『秘伝』と改名し、それまでの伝統的な古流武術の紹介を主体とした誌面作りから、より広範に武道・武術の深奥に迫る企画記事に力を入れ出す過渡期にあった。そんな折り、我々の耳に入ってきたのが、伊藤昇という武道家の名と「胴体力」という聞き慣れないフレーズだった。

その武道家とは、自身も類い希なる技量を示す「知る人ぞ知る」存在だが、何と言ってもその提唱している独自のトレーニング法が画期的であり、驚くべき効果があるらしい。

それは噂だけではなく、武術関係に詳しいライターや関係筋でも、実際に自身の身体で体験し、その効果のほどに驚かされているという。その主たる理論とは、胴体の動きをたった三つに分類し、それを鍛えるだけであるとも聞かれた。まさにそれは、武術を基盤として、なおかつ身体を自在に駆使するという面で普遍的な価値を見出せるという、当時の『秘伝』がより一層求めていた存在であった。

ただ同時に、それだけの師範が今まで世に出なかった理由も耳に入る。いわく「伊藤師は大のマスコミ嫌いであり、特に武道系の取材は一切断ってしまう」という。

気後れすること大ながら、意を決して取材申込みのＦＡＸを送ると、なんと、その日のうちに伊藤師本人からのお電話が編集部につながった。多少早口ながら、とても柔らかい言葉遣いのその声は、もともと『秘伝』には注目していたという嬉（うれ）しい言葉。

かくして、『秘伝』は武術専門誌として唯一、伊藤師とその「胴体力」メソッドを詳細にご紹介することができた。その反響はすさまじく、「胴体力」を通じて武術の達人の動きを実感でき、また自らもそのトレーニングを取り入れることで、今までになかった変化が体感されたという、多くの読者の声が編集部へ届けられた。特に、最後まで御自身の撮影には慎重に慎重を重ねておられた伊藤師の、その実力の一端を示す演武の連続写真を残せたことは、まさに僥倖（ぎょうこう）と言えるだろう。

そんな多くの遺産を『秘伝』に遺してくださった伊藤師が、この世を去って約4年。その遺志を汲んで活動を続ける飛龍会の御協力を元に、今回、その遺産を集大成した本書を、皆さんのお手元へ届けることができた。本書は、伊藤師にはじめてご登場いただいた１９９９年9月号から２００６年3月号にかけて掲載された記事をもとに再編集し、大幅な書き下ろしを加えることによってつくられている。伊藤昇という一人の天分の才をもった武道家が、武道を基盤として身体の無限の可能性を見出すべく編み出したメソッドを、よりわかりやすく一冊にまとめた本となった。

本書が今後さらなる「胴体力」の広がりに寄与するものとなることで、伊藤昇師からいただいた御恩の何分の一かでもお返しできれば幸いである。

新装改訂版によせて

「胴体力」創始者、伊藤昇先生が世を去ってすでに20年が経過しようとしている現在、先生の遺産の一つである本書が新装改訂版として再版されることとなりました。

伊藤先生の生前遺された著作は、『気分爽快！身体革命』（小社刊）と『スーパーボディを読む』（マガジンハウス刊）のわずか2作品に留まります。そんな中、本書は武道・武術専門誌月刊『秘伝』を通じて先生を直接取材させていただいた記事を中心に、先生亡きあとも現在に至るまで「胴体力」の普及発展に尽力する「飛龍会」の指導者諸氏の御協力の下、大幅な書き下ろしを加えて再編集されたものです。本書は、伊藤昇という類い稀な才能をもった武道家が、その慧眼（けいがん）から身体活動の本質を「胴体の三つの動き」に収斂（しゅうれん）し、その開発および向上を目指してまとめ上げた、いわば〝「胴体力」メソッドの集大成〟ともいえる決定版であると自負するものです。「胴体力」の全体像から、具体的なトレーニング方法に至るまで、豊富な写真を駆使し、実際に行ううえでのアドバイスも充実しています。その点で前出の2作品に比べ、実践者へ資する貴重なテキストともなるでしょう。

特に、今回の改訂版に際して判型が小さくなった分、連続写真などが多少見にくくなったかもしれませんが、Ａ５版というハンディなサイズは、手元において手軽に実践できるのではないでしょうか。

本書の元となった雑誌月刊『秘伝』編集部が伊藤先生に出会った１９９９年当時、今では当たり前のように言われる「体幹トレーニング」などは、一部のコア層でいわれるのみでした。そんな中、胴

体の動きを「伸ばす・縮める」「丸める・反る」「捻る」というたった三つの動きに分類し、それらを洗練することで身体の可能性を大きく広げること、あるいは、武道・武術の達人と呼ばれる人々や超一流のアスリート、ダンスや演劇などで演じられる究極的な身体パフォーマンスに近づき、体感できることを、伊藤先生は我々に示してくれました。

その理論が正しかったことは、現在、「胴体力」とはまったく異なるアプローチから誕生したさまざまなトレーニング、身体調整法において、「胴体力」に極めて類似した方法論が数限りなく見られることからも明らかといえるでしょう。

今回の改訂版では、新たに収録された項目がある一方、いくつかの項目が割愛されていますが、個人的に残念だったのが、「鉄球鍛錬（その屈伸運動）」が割愛されたことでした。実は近年、「胴体力」とはまったく関わりない新進の身体メソッドに触れた際、「これは鉄球鍛錬と同じじゃないか！」と気づき、「接触する一点に『力』を流し込む」という糸口が、おぼろ気ながらもつかめたからです。割愛理由が「製造元がなくなり、鉄球が手に入らなくなった」とのことですが、実践面としては何かしらを代替えとした方法が提唱されることを、切に願うものです（なお、「股関節の捉え」自体は「胴体力」トレーニングで十分に養う方法が確立されています）。

ともあれ、文字も旧版より大きくなり、より読みやすくなった本書が、さらなる多くの読者の下で大いに活用されることを祈念しております。

月刊『秘伝』編集部

天才・伊藤昇の「胴体力」　もくじ

本書について……2
新装改訂版によせて……4

第1章

伊藤師が語る――
伊藤式胴体トレーニング「胴体力」とは

身体のピークを60代とする三つの動き……14
三つの動きから身体の細分化へ……18
胴体への着眼のきっかけ……22
國井師範の肩の細分化……24
無理のない身体運用への目覚め……30
技ではなく「動き」に目を向ける……34

【股関節の捉え】

・胴体力が引き出す自在な動き……38
・横座りを基点とした三つの動きの連環……40

第2章

伊藤式胴体トレーニング
「胴体力」の全体系

達人の動きを解く「胴体力」……44
胴体力メソッドの基盤
「三つの動き」と「細分化」……46
より洗練するための「仙骨」「胸骨」の意識……50
イメージを部分に固定しない……52
秘伝・秘訣となる上位の意識……56

胴体を見切るための深部の目覚め……58
・胴体力で身体をコントロール その1……61
・胴体力で身体をコントロール その2……62

第3章

「胴体力」への招待——
身体の変化を体感せよ

理想のトレーニング法……64
胴体への意識の芽生え……66
自分の身体を知ろう……68
・骨盤を修正する「お尻歩き」……69
・三つの動きで開脚がしやすくなる体操……70
・伸ばす・縮めるを加えて捻れをよくする体操……72
・胴体の三つの動きで
前屈をよくできるようにする体操……73
・両手をつないで輪をくぐる……74
・体側を伸ばす……75
・背中合わせで立ち上がる……76
・肋骨と骨盤の引き離し……77
・飛龍会名物 膝地獄……78

第4章

〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉
三つの動きがもたらす
身体の可能性を探る

「なぜ?」から目をそむければ
達人への道は閉ざされる……82
単純さの中に潜む奥妙……84

胴体の三つの動き ―― 85
・胴体の三つの動き ―― 87

【伸ばす・縮める】

・〈伸ばす・縮める〉両足開脚で上体を倒す ―― 89
・〈伸ばす・縮める〉片足開脚→足をつかむ→仰向け …… 90
・〈伸ばす・縮める〉力まずに力ゼロで起き上がる …… 92

【対人動作としての展開】

・〈伸ばす・縮める〉寝ている状態から素早く対応する ―― 94
・〈伸ばす・縮める〉寝技の攻防への展開 ―― 95
・〈伸ばす・縮める〉抱き締めに対する展開 …… 96
・〈伸ばす・縮める〉二人捕りに対する展開 ―― 97
・〈伸ばす・縮める〉軸の乗った直突きをつくる ―― 98

【丸める・反る】

・〈丸める・反る〉四つん這いからの体操 ―― 100
・〈丸める・反る〉合蹠からの体操 …… 102
・〈丸める・反る〉二段階の背中の伸び …… 104
・〈丸める・反る〉バタフライ …… 106
・〈丸める・反る〉両足開脚で丸める・反る …… 107
・〈丸める・反る〉旋風脚 …… 108

【捻る】

・〈捻る〉四つん這いから上半身を捻る …… 109
・〈捻る〉四つん這いから骨盤を回転する …… 110
・〈捻る〉仰向けで骨盤を左右に回転する …… 111
・〈捻る〉骨盤からの捻れの動き …… 112
・〈捻る〉踵の円運動 …… 114

第5章

肩の細分化と骨盤の細分化

骨格構造から見た本来の肩 …… 116

「肩の細分化」の機能……117
「肩の細分化」がもたらす長い腕……119
骨格構造を利して生まれる「力みのない力」……121
骨盤の細分化から「股関節の捉え」へ……122

【肩の細分化・骨盤の細分化】

・〈肩の細分化〉
　前腕を中心面に合わせての肘の円運動……124
・〈肩の細分化〉内捻り外捻りを意識した肩の回転……125
・〈肩の細分化〉肩と胸の区別の明確化……126
・〈肩の細分化〉横寝で床に半円を描く……128
・〈骨盤の細分化〉
　中心面に片足を伸ばして丸める・反る……130
・〈骨盤の細分化〉片足開脚からの円運動……131

第6章

股関節の捉えと中心軸の意識

達人の身体操作「股関節の捉え」……134
生み出される効率性と美しさ……137
骨盤の自由度と股関節の捉え……138
武道的視点からみた股関節の捉え……140
胴体力メソッドの中心軸とは？……142
軸を重ねる効果……145
体捌きを駆使する身体の立ち方・歩き方……146

【股関節の捉え】

・〈股関節の捉え〉骨盤時計……150
・〈股関節の捉え〉
　魚のポーズから脚を上下に振る……152
・〈股関節の捉え〉両足開脚から膝下に腕を通す……153

・〈股関節の捉え〉合蹠からの起き上がり……154
・〈股関節の捉え〉左右の股関節の乗り換え……156
・〈軸の意識〉〈股関節の捉え〉
横座りから横座りへの三本の軸の重ね合わせ……158
・〈軸の意識〉
三軸を保ったままの弓のポーズからの変化……160
・〈中心軸の意識〉
両手両脚を中心軸に引きつけてシーソー……161
・〈中心軸の意識〉両脚を引きつける……162

第7章

胸骨・仙骨・内転筋・橈骨の意識

高次の意識への考察

胸骨に注目した慧眼……164
「胸骨の意識」の付加による動きの質の変化……166
自在に動く胸骨……167

【胸骨の意識】

・〈胸の細分化〉正座からの胸の円運動……169
・〈胸骨の意識〉四つん這いからの胸の円運動……170
・〈胸骨の意識〉イヌのポーズからの背骨の上下動……171
・〈胸骨の意識〉胸からの押し出し……172
背骨の起点としての仙骨……173
中心に力を集約する仙骨への意識……174

【仙骨の意識】

・〈仙骨の意識〉〈捻る〉
二段階の背中の伸びから左右の捻り……177
・〈仙骨の意識〉シーソー……178
・〈仙骨の意識〉弓のポーズからのシーソー……179
・〈仙骨の意識〉
二段階の背中の伸びからの起き上がり……180
・〈仙骨の意識〉〈丸める・反る〉
割座で寝て起き上がる……182

・〈仙骨の意識〉〈丸める・反る〉
四つん這いから身体を反転させる……184
脚の内転筋群へのアプローチ……186
「疲れない脚」をつくり出す……187
身体を中心軸にまとめる……188
腰全体から脚部の動きへ……190

【内転筋の意識】

・〈内転筋の意識〉内転筋の内運動（膝と手をつく）……192
・〈内転筋の意識〉
内転筋の内運動（[illegible]手をつく）……194
・〈内転筋の意識〉内転筋の内運動（仰向けから）
内転筋の意識で足を身体の下に通す……196
たて手……198
腰椎の意識〈腰椎の反り〉

【身体の歪み修正体操】

・〈歪み修正体操〉胸の捻れ修正体操……202
・〈歪み修正体操〉股関節の開き修正体操……204
・〈歪み修正体操〉手足の長さ修正体操……205
・〈歪み修正体操〉骨盤の歪み修正体操 その1……206
・〈歪み修正体操〉骨盤の歪み修正体操 その2……207

【抵抗運動】

・〈抵抗運動〉胸の抵抗運動……208
・〈抵抗運動〉背中の伸びを促す抵抗運動……210
・〈抵抗運動〉動きがよりスムーズになる抵抗運動……212
振り子運動……214

【ポイント調整法】

第8章

伊藤昇 物語

【第一部】「胴体力」への道程

「どうしたらその動きができるのか？」の探求……218
少林寺拳法での「達人」との出会い……221
「動きの質」の再検討による「胴体力」メソッド開眼!!……224

【第二部】伊藤昇を世に出した『身体革命』

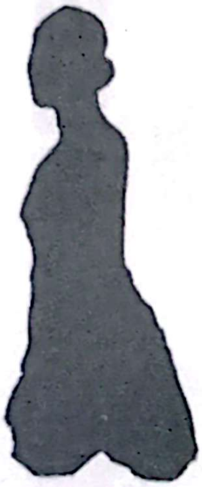
『身体革命』という縁……226
『身体革命』誕生……227
「常に中心を見ること」の大事……231

第1章

伊藤師が語る——
伊藤式胴体トレーニング
「胴体力」とは

達人の動きを可能とする「胴体力」とは何か。

すべての身体運動を支配・統御するべき胴体の動きを、独自のメソッドで洗練する伊藤式胴体トレーニング「胴体力」とはいかなるものなのか。『秘伝』誌インタビューで語られた伊藤師ご自身の言葉から読みとっていただきたい。



身体のピークを60代とする三つの動き

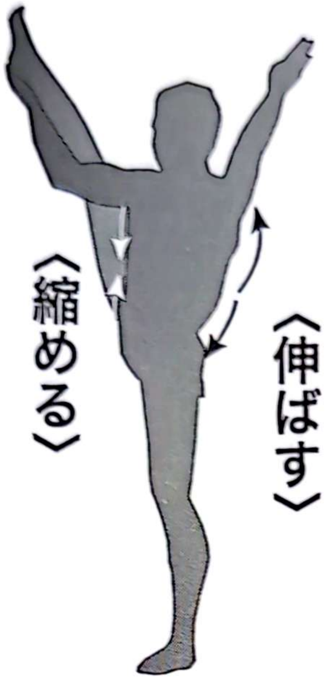
伊藤昇師の著書「気分爽快！身体革命」で紹介されている体操は、1日3分、わずか三つの動作だけで自分の身体の不調はもとより、人間の身体能力の開発まで行えるというものである。

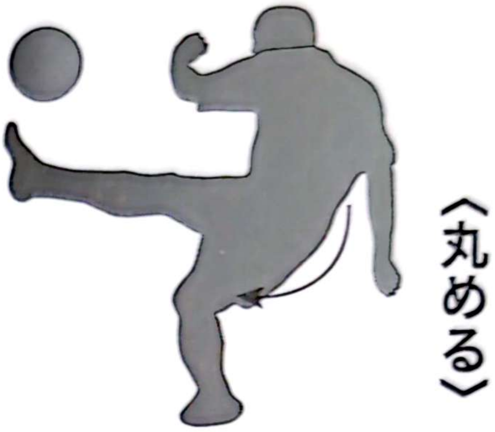
伊藤師は主張する。「身体のピークは60代」と。しかし、そのためには三つの動きで、身体を洗練する必要がある。

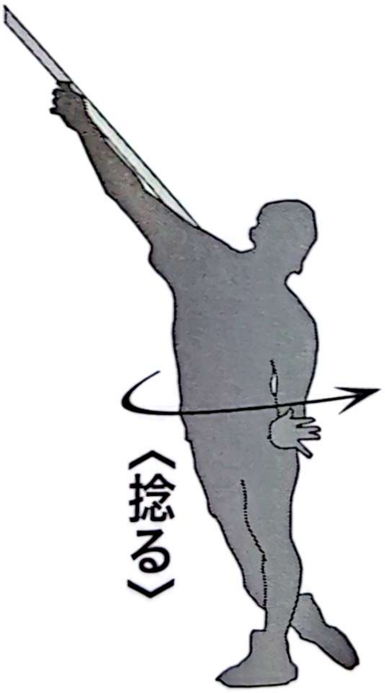
実は、胴体とはもともとその三つの動きしか行わないと伊藤師はいう。そして、それらの動きによって高度に発達した身体パフォーマンスの源を「胴体力」と呼んでいる。この胴体力の発揮いかんによって、身体運動は飛躍的な変革を起こすのである。

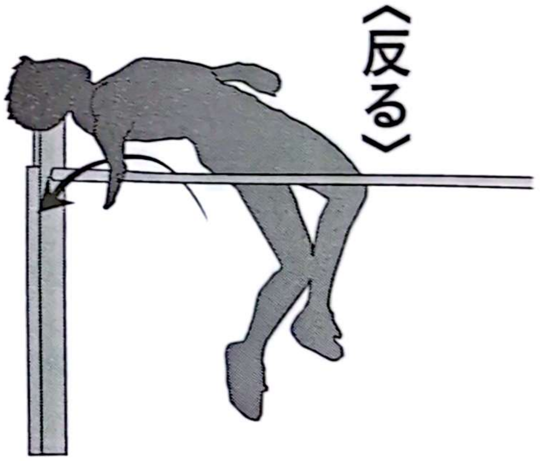
基本動作は、

(1)胴体を伸ばす・縮める
(2)胴体を丸める・反る
(3)胴体を捻（ねじ）る


〈縮める〉
〈伸ばす〉


〈丸める〉


〈捻る〉


〈反る〉

であり、日常生活、スポーツ、武道、ダンス、芸事など、身体を使う動きはこの三つにすべて集約される。

①の「胴体を伸ばす・縮める」ができてくると、背中と脇腹の動きができてくるために肋骨の自由度が増し、手の動きが楽になり、螺旋性がついて、突き技、受け技への展開が容易になる。

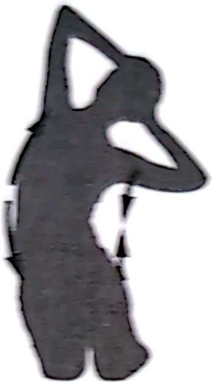
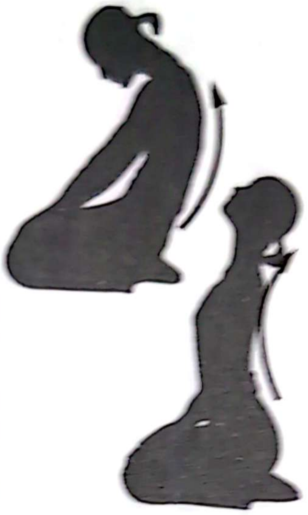
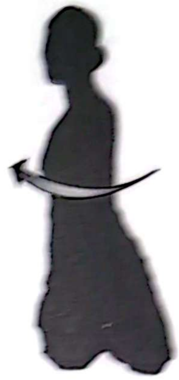
②の「胴体を丸める・反る」は、腰背部から臀部の筋肉が連動するようになるため、足の動きをサポート。さらに身体のしなやかさが増すことから、蹴りやジャンプ、フットワークや各種のステップが楽にこなせる。

③の「胴体を捻る」では、胴体力を手や足へ伝えられるようになるので、強大なパワーが生み出せる、というものだ。

武術の達人と呼ばれる人々はいうに及ばず、現在まで身体運動の各分野で、明らかに一般人とは違った身体表現をして活躍してきた人々は、例外なくこの胴体力を高度に発揮していることを伊藤師は解き明かしている。その成果は、著書である「スーパーボディを読む』に詳述されている。

現在、伊藤師が主宰する飛龍会は、武道に限らずすべての動きの基本となる「動きの質」を教えている道場であり、門下生もプロを含めたさまざまな分野の人たちが集まっている。

そこで、伊藤式胴体トレーニングの創始者であり、知る人ぞ知る武道家でもある伊藤昇師に、特別に武道に則した形で、お話やご指導をいただけることとなった。

	伸ばす・縮める	丸める・反る	捻る
基本動作	 肋骨と骨盤の間を引き離すように伸ばすと同時に、逆側は縮める。重心は伸ばす側へ。	 骨盤から背骨にかけて、胴体を丸め、反らす。背骨の一つひとつを明確に意識する。	 股関節を境に胴体と足を区別して、背骨を一つひとつ捻っていく動き。胴体につられて足腰が動かないように注意する。
動きの機能	胴体の筋肉がより柔らかく、大きく動くようになり、手や腕の動きをよくする。 物を取る、押す、叩く、など	足の動きを全般的にアップし、しなやかな全体の動きを高める。 歩く、走る、蹴る、ジャンプ、など	胴体の動きの中でもっとも大きな力を出し、手足へ伝える。 物を投げる、打撃、など
特長	**身体の敏捷性を生み出す**	**身体のしなやかさを生み出す**	**身体のパワーを生み出す**

三つの動きから身体の細分化へ

伊藤　胴体の三つの動きの質がよくなると、身体の動きが、全く変わります。それは、力が出るようになるとか、元気になるとか、動きが速くなる等、ただ動けるようになるだけではありません。胴体が動くようになると、肩、胸、骨盤がさらに動くようになり、動きの「細分化」が生まれます。そこまでいくことが一つのポイントなのです。

骨盤や肋骨をどう動かすか、鎖骨と肩甲骨はどうするのか、といったことがわかってくると、身体の軸がわかってくるようになります。軸がわかるようになると、身体の緊張がスーッと取れて、人との距離関係がハッキリしてくるので、気配や間合いなどが簡単に感じられるようになります。逆にこの感覚がなければ、格闘技としても、護身術としても不完全なわけですから。

――その前段階として〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉という三つの動きからなる伊藤式胴体トレーニングの基本動作が必要なわけですね。

伊藤　そのうちの一つでもうまくいかないと、胴体のどこかが緊張してしまうのです。簡単な話で

すが、首や肩に少しでも力が入っていると、けっして良い動きはできません。胴体の三つの運動を繰り返すことで、身体の緊張が取れてきますから、神経系がハッキリしてきて、そこに細分化が生まれる訳です。それから、実際の必要な動きに沿って動かすことをすれば良いわけです。三つの方向への動きがうまく行われなければ、どんなにトレーニングしても、ただ「なんとなく」動いているに過ぎません。自分の中で、動きへの認識が薄くなってしまいますから、次の練習につながらないのです。

――三つの動きの出来・不出来が、武術の技など各分野の身体運動における実際の動き方も規制していくわけですね。

伊藤　たとえば、身体の側面（肋骨と骨盤の間）を〈伸ばす・縮める〉という動きがありますが、これの硬い人が武道をやった場合、股関節の切り替えが遅くなり、重心移動が素早くできなくなるので、極端に言って打撃系が不得意になるでしょう。「ガッシリしているから投げ技が得意、スラリとしているから打撃系が得意」というわけではなく、「どこを使っているか」、すなわち、この場合なら身体の縮み具合いが問題になるわけです。

また、いくらトレーニングしても効果が上がらない人は、〈捻る〉といった股関節が地面を捉える感覚が薄かったりなど、三つの動きのうちの一つが欠けているために、動きが身体に刻み込まれないのです。

――それで、効果が上がらない、と。

伊藤　そうです。逆に、胴体が動くようになると、手本の動きを一度見るか、体験すればわかるようになります。

そして、二つの動きができて身体に余裕が出てくると、肩とか胸といった場所の細分化が起きてきます。そうした細分化をする箇所の一部を示したのがこの図（図1）ですが、細分化まで進むと自分の感覚がハッキリしてきますから、相手の隙間、つまり動かない部分や、ボンヤリしているところが見えるようになるわけです。

――そうした動きというのは、たとえば種々のストレッチなどで代用するわけにはいかないのでしょうか？

伊藤　ストレッチは、胴体に関係なく伸ばすことが多いです。中には連動性で動かすものもありますが、伊藤式の場合、あくまで胴体が動いて手足が動く、ムチのような身体作りを前提にしているのです。

むしろ身体を伸ばしてはいけないのです。身体組織は、胴体が動いて四肢が動くわけ

ですから、背中が硬いのに胸を無理に完全開脚して、回し蹴りなどをやっていれば、股関節や膝を悪くしてしまいます。無理のない動きをつくるために行うのが伊藤式胴体トレーニングですから、柔軟性を求めるストレッチとは似て非なるものですね。人間の身体は、無理にでも伸ばしていれば、伸びてしまうものなのです。でも、武道的に見た場合、いくら動いてもそこに威力が伴わなければダメですね。

──無理なストレッチは、局所肥大的なものであると……。

伊藤　人は、そんなに可動性って、必要ないですから。スポーツでもそうなのですが、別にタコのような柔軟性がなくてもなんとかなるものが多いのです。ですから、ヘタに可動域を広げるよりも、いかに胴体をなめらかに動かすかを考えるのが先決だと

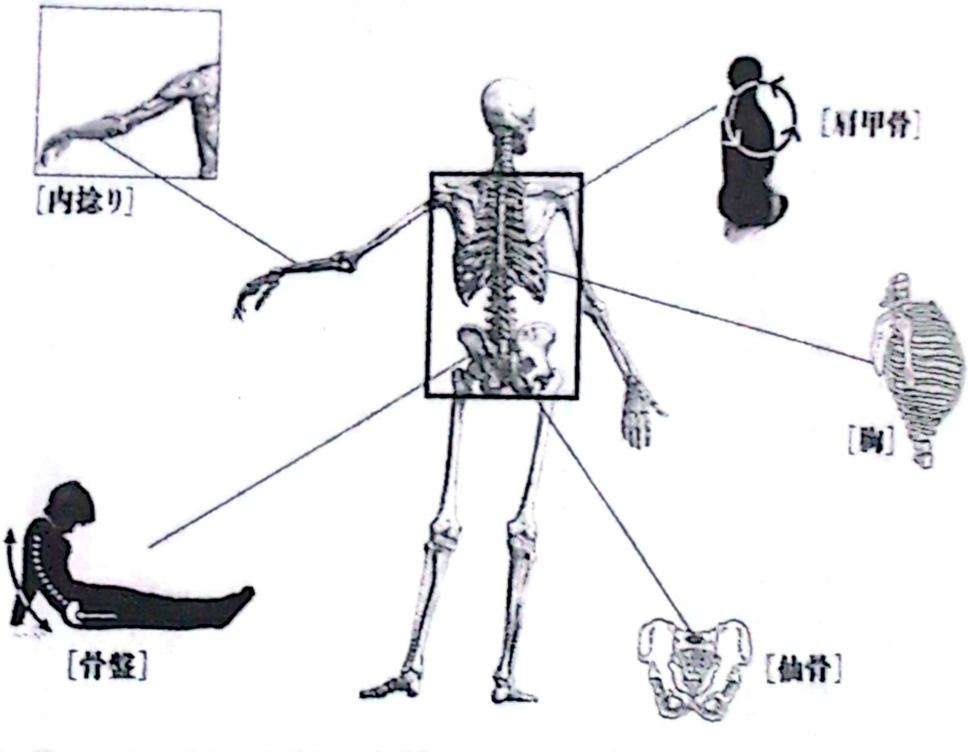


図1（『スーパーボディを読む』より）

思います。

ただ、健康法として考えた場合は、柔軟性があったほうがいいものですから、武道でもそうしたことが言われるようになったのでしょうね。

胴体への着眼のきっかけ

——伊藤先生がそうしたことに気がつかれたのは、どのような経緯からなのでしょうか?

伊藤　若いときから武道をやって、どうしたら強大なパワーが出るか、いかにしたら素早く動けるかと、いろいろなことをやって試行錯誤を繰り返しているうちに、身体を壊してしまったのですが、それがきっかけですね。今考えれば、その頃は、確かに人が驚くほど速く動けはしましたが、終わったあとで腰が痛かったりして……ただ速かっただけなのです（笑）。22、23歳の頃でした。それで胴体に着目してさらに分析、研究していくようになりました。

――失礼ですが、伊藤先生は、今50代と伺ったのですが、20代の頃と比べられるとどのような違いが出ているのでしょうか。

伊藤　何を見ても、何をやっても、どうすればいいかわかりますから、とても楽ですね。

先の『スーパーボディを読む』にも少し書きましたが、戦前に鹿島神流の國井善弥師範の道場長をしていたと聞いた中内さんという方が、若いときに自分が学んでいた道場へいらっしゃったのです。この方は、どんな技を見てもパッとおできになるし、その返し技もすぐにおできになる。長物（杖や棒）でかかっていってもヒョイとその先端に手をかけて軽く投げ飛ばしてしまう……そんな人でした。なぜそんなことができるのか当時はまったくわかりませんでしたが、その中内さんの動きが今では説明できるようになりましたから。

それは、胴体に着目したからです。あそこまでやり込んだ方の胴体はわずかにしか動きませんが……。

國井師範の肩の細分化

——先日、國井師範の演武を収めた映像をご覧いただきましたが、國井師範の動きなどはいかがでしょうか。

伊藤　まず目につくのは、手が非常に滑らか、かつ速く動くということですね。というのは、肩の部分が驚くほど開発されています。ですから、手がムチのようにしなって動けるのです。これは肋骨が、サイドの伸びに伴って滑らかに、しなやかに動くからですね。國井師範は、ヨガの行者のように柔らかくはないでしょうが、武道の動きに必要な柔らかさは皆、持っています。がっしりしているけれど、しなやかな胴体ですよね。

相手の道筋がわかって、フッとほんのわずか身体を切るんです。そのときに発生した力のモーメントに骨盤を乗せて入ってくるので、一見、体捌きをしたように見えるのですが、肩の動きですべて制してしまっている。

何があっても避けるだけの、股関節と肩を持っていらっしゃったのだと思います。でも、スゴイ自信だと思いますよ。ぎりぎりまで待って見切っているのですから。

――たとえば股関節というのは、完全開脚のできるような柔軟性というものとは違うということですね。

伊藤　そんな身体では、ああはいきませんよ。フニャフニャしちゃって（笑）。逆に、そういう面では固い身体であったのではないでしょうか……。

――先日の講習で拝見しましたが、「打撃を繰り出す前に、すでに肩や股関節などで照準をつけておく」といった動きと同じなのでしょうか。

伊藤　あれは、岡井師範の動きができるようになるための稽古方法の一つです。岡井師範は、相手が来た瞬間にフッと胸骨がシッカリ入っています。そのときには身体の内部は明確に動いているのです。それが本当に柔らかい動きなので相手に見えないのですね。

胴体からの肩の動きができてくると力は出ますし、手も、ものすごく速く動くようになります。相手が武器を持って、剣や杖でかかって来ても、ギリギリのところで合わせられますから、瞬間にポ～ンと跳ばせられるようになりますね。

――昔の人の、中世武士の動きなども、そうしたものだったのでしょうか。

伊藤　今思うとそうですね。たとえば、古武術に残ってますよね。こうして小指一本掛かれば……（術作を交えて）簡単に刀を使わなくても倒れるわけです。肩甲骨を、どんな武道家が来てもこうしてヒョーイと指を掛けて処理してしまったそうです。

――この肩というのは、講習のときにおっしゃっていた、鎖骨と肩甲骨の浮遊の部分が自在に動くということですね。

伊藤　そうです。骨格図（一一ページ）をご覧になれば、おわかりになると思うのですが、この骨がテーブルにしたがって動くようにならないといけません。それが古武道でいわれる「地蔵肩」というものですね。

――この肩を動かすときに、他の部分がつられて動かないということが重要なのだと、講習では指摘されていましたが……。

伊藤　それは最終目標ですが、そのためには、胴体がきちんとしなっていないと、細分化は難しいです。胴体が

動くようになれば、たとえば、本人には仙骨を押し出すという感覚だけで、各部のすべてが決まってくるわけです。岡井師範のような名人は、仙骨一つ動かしただけで、先ほどお話したような動きができてしまわれるのでしょうね。

──先生からご覧になって、仙骨が据わった武道家を例に出すとしたら、他にどんな方がいるでしょうか。

伊藤　亡くなられた、養神館の塩田剛三師範などもそうですね。また、武神館の初見良昭師範が変幻自在に動くことができるのは、股関節の捉えが素晴らしく、我々が想像もつかないような楽な位置に立っているからではないでしょうか。関節を極めるときも、次々に相手の反応で畳んで固めていかれる。その都度、身体内部の感覚が明確なのでしょう。

──ただ、学ぶ側としては形がないと修得しにくい部分があるのは否めませんね。そうした意味では、先生のおっしゃる細分化は、修行者に一つの段階を具体的に示せますから良いですね。

伊藤　この本（『スーパーボディを読む』）でもそうですが、最初に三つの動きを説明して、次に細分化が出ていますが、ここまでいければ武道に限らず、何をやっても一流でしょうね。

――武道に限らず、テクニックを必要とするものは、まず細分化から入ってしまうから難しくなってしまうということでしょうか。

伊藤　ええ。私の場合でも、いくら稽古を積んでも充実感が味わえず、逆に身体は壊れてしまって……というわけで、翻（ひるがえ）っていろいろと身体のことを勉強して、胴体のことをもう一度見るようになって、三つの基本へたどり着いたわけです。

特に〈丸める・反る〉という動きは、「しなやかさ」への原点ですね。この動きは、骨盤の細分化への近道です。この動きを続けていると、外側の筋肉が邪魔をしなくなって、骨盤の中が動いてくるようになります。それによって、日常生活ではバタバタ足音をたてたりしなくなります。足が軽く、浮くように動かせますから、階段なども一気にスルスル滑るように登れるようになります。

また、〈伸ばす・縮める〉は、股関節の捉えになりますね。スキーをおやりになった方はわかると思うのですが、少しでも後傾すると足がパンパンになりますね。それが、この股関節の捉えができたときには、何ともないのです。このときは、外側の筋肉を一切、使いません。大腿四頭筋（だいたいしとうきん）が張るというのは、筋肉で立っているわけですからね。

その意味では、これは逆説的に聞こえるかもしれませんが、三つの動きを行って胴体ができてくると、自分で良いポジションで立っているのが実感できます。それができたときは、軸に乗っているわ

とを認識しますね。

伊藤　そうやって、実際に胴体を動かすことにチャレンジすると、皆さんがそれぞれ手掛けているもののクオリティーが、一気にアップしますよ。これは技能や技ではありませんから、やればやるほどアップするものです。本来、人間なら誰でも動く部位なのですから……。

無理のない身体運用への目覚め

――それを集約すると、①〈伸ばす・縮める〉、②〈丸める・反る〉、③〈捻る〉の三つの動きになるわけですね。

伊藤　ええ、この三つの動きは仮にそういっているんです。もっと、いい表現があれば変えるんですが（笑）。

一ついえることは、身体はどんなにおかしくなっても、何度でもやり直しができるということなん

とを認識しますね。

伊藤　そうやって、実際に胴体を動かすことにチャレンジすると、皆さんがそれぞれ手掛けているもののクオリティーが、一気にアップしますよ。これは技能や技ではありませんから、やればやるほどアップするものです。本来、人間なら誰でも動く部位なのですから……。

無理のない身体運用への目覚め

——それを集約すると、①〈伸ばす・縮める〉、②〈丸める・反る〉、③〈捻る〉の三つの動きになるわけですね。

伊藤　ええ、この三つの動きは仮にそういっているんです。もっと、いい表現があれば変えるんですが（笑）。

一ついえることは、身体はどんなにおかしくなっても、何度でもやり直しができるということなん

です。身体の不調や故障は、手と足を胴体とをバラバラに動かすことからきているんです。たとえば、私は子どもの頃はひどい運動音痴で、跳び箱は跳べない、走れば遅い、鉄棒は逆上がり一つできませんでしたから。でも、学校で体操の先生が教えてくれるのは、できない動きの反復ばかりで……。あの頃、もし今の自分がいれば簡単にできるようにしてあげられるんですが（笑）。

——それで、武道をはじめられたのですか？

伊藤　学生時代からはじめたヨガと武道は、そうした疑問に応えてくれる宝庫でした。武道は、人との距離感、あらゆる身体操作、健康法などさまざまな要素があるので、自分の身体の動きの研究にはうってつけでした。大学在学中、23歳のときには少林寺拳法の道場を開いていました。もう、稽古するということが面白くてしょうがなくて……。

申し上げたように、武道は自分のトレーニングの成果が如実に反映しますから。突いたり蹴ったり、相手を投げたりするときに、自分が間違ったトレーニングをしていれば、どうにもなりません。うまくいかなかったときなどは、その原因を考えているうちに夜が明けた、なんてこともありました（笑）。ところが、そうして身体を酷使し続けた結果、24歳のときに身体がまったく動かなくなってしまったのです。重度の腰痛と慢性疲労で、見た目には十も老け込んだようになってしまって……。

――動きを考えて稽古なさっていても、そうした故障が起きたのですか？

伊藤　あの頃の自分は、考えていたといっても体力勝負の突き蹴りだったり投げ技だったりと、手、足、腰といった特定の筋肉ばかり使っていました。それで、筋肉疲労が極限まで来ており、そのうえ、同じ動きの繰り返しで身体の歪みに拍車がかかり、いきおい内臓の働きを妨げていたのです。今でこそ、そうしたこともわかりますが、あの頃は「自分は正体不明の病気にかかって死ぬのではないか？」と思いましたね。

　ヨガを学んでいても、自分の筋力＝力をグレードアップすることしか念頭になかったために、一番肝心なことを忘れてしまっていたんです。それは「どうしたら身体に無理をかけずに、楽に動かすことができるか」ということです。無理のない身体運用を身につければ、筋肉をパーツで動かすこともありませんから、身体が歪むこともありません。パーツ、パーツで動かすから無理が出るわけで、全身が協調して動けば身体に歪みは起きないわけです。

　そこで、身体に関する古今のさまざまなトレーニング、鍛錬法を調べ、自分の身体を使って片っ端から試してみました。

――そうして、現在の伊藤式胴体トレーニングが誕生したわけですね。

伊藤　丸4年かけて現在の体操を創り出し、28歳のときにもう一度道場を開きました。ただ、今度は肉体の酷使ではなく、無理のない身体用法と、それに伴う動きの質を、いかに向上させるかを目的にしたものとしました。そのせいか、最初に道場に集まって来た人たちは、どちらかというと身体の弱い、武道とは縁遠い人が多かったですね。

　それが身体の使い方を学ばせるうちに、ドンドン身体が変わってきて、プロのダンサーになった人、会社を辞めてもう一度大学に入る人、仕事量を3倍にして負債を返した人、3ヶ月で10キロ以上のダイエットに成功した人など、道場の稽古だけでそうした事例がゴロゴロと出てきたんです。

　反対に、プロのダンサーやスポーツ選手もいますが、驚くほど故障や凝りをもっていたり、とにかく身体に無理がかかっているんです。そこで、それぞれの人の動きを見て、歪みを取る運動を教えつつ、〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉の三つの動きをベースにした、無理・無駄がなく、繊細かつスピード、パワーの出せる身体運用を教えると、みるみる身体が変わってしまって……。

――それを「胴体力」と名付けられたのですね。

伊藤　身体が窮屈だったり、同じ動きが長時間にわたってできないということは、それは正しい動きをしているとはいえません。本来「手足が動くのではなく、胴体に手足が協調して動く」からです。

――手足が胴体と協調して動くというのは、具体的にどういったことをいうのでしょうか？

伊藤　本当は、手だけ動かすことは誰もやっていないんですよ。手を上げればイヤでも肩や背中の筋肉を使いますから。足を上げるのも同じで、腹筋や背筋を使わずにはいられません。腕の筋肉は、肩で背中や胸部とつながっていますし、背中の筋肉は腰部に連なり、そこから足部になるわけですから、それを無視して手だけ足だけ動かすほうがおかしな話で、胴体部が協調して動くことは身体の本来のあるべき姿なんです。ところが、武道を含めて運動一般を学ぶとき、どうしても手足に目がいってしまい、胴体部の動きに目がいかないんですね。

技ではなく「動き」に目を向ける

――技に目がいって、動き自体には目がいかないということでしょうか？

伊藤　武道の世界でよく、突きが軽いとか重いとかいいますね。拳の質量自体は変わらないわけで

すから、それならばと腕の筋力をつけようとしてウエイトトレーニングに勤しんだりするわけです。しかし、胴体の動きがわかれば、腕も胴体の一部ですから、拳が軽いということは動きがどこかでスポイルされていると考えるわけです。突きの動きは、背中と脇腹の動きに関連がありますから、〈伸ばす・縮める〉の動きを繰り返すことでこの部分の可動性があがり、それに連動する腕や首が動くようになりますから、手の動きがよくなりパンチに重さが出てきます。いくらウエイトトレーニングをしても、腕の筋肉量は胴体部にはかないません。胴体より太い腕はありませんからね（笑）。

受身なども同様で、柔道の羽打のように手を使ったり、合気道のようにはずみをつけたりするのではなく、胴体を〈伸ばす・縮める〉動きをすると同時に、〈アルファベットのCの字のように〉縮める側の膝を外に曲げ、その方向へ転がり膝を立てて足の裏に体重をかければ、自然に楽に立ちあがることができます。不自然な受身を長年続けていれば股関節や膝を痛めますから、こうした楽な受身をマスターすれば、すでにこうした部位に故障を持っている人も、負担が少なくなり、痛みも和らぎます。

——楽な動き＝質を上げる、ということですね。

伊藤　ええ、動きの質を上げると、呼吸が楽になり、動きに軽やかさが出てきます。一番の違いは、質が変わると技のスピードが自在になるということですね。

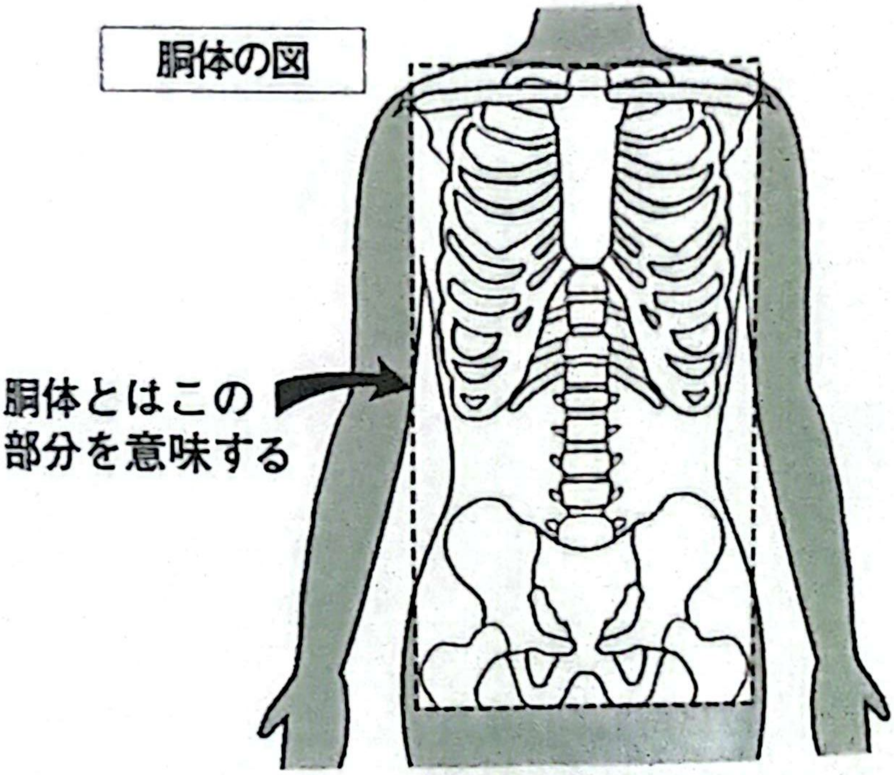
手足だけで動きを早めると、どうしても力んだり呼吸が浅くなりがちですから、さらにスピードを上げ

ようとすると、バタバタとした動きになってしまい、簡単に裏を取られてしまいます。動きの質が上がれば、呼吸も変わらずに、一見してゆっくり動いているようでも、そのスピードは実に速いものです。昔日の武術の名人、達人といわれた人たちはそうした動きを自然に身につけていたのでしょうね。また、動きがスポイルされませんから、いくら動いても疲れません。

まず、三つの動きをベースに、普段の動きをチェックしてみてください。身体は変わります。いつも疲れていたり、動きが悪いと思っている人、運動神経に自信のない人、そんな人ほど身体が見違えるように変わりますから、ぜひこの三つの動きを試してみてください。

20代の頃、過酷な武道鍛錬を重ねたため、自らの身体を壊してしまった伊藤師は、その後あらゆ

胴体の図



『気分爽快！身体革命』より

る身体訓練法を調べ、学ぶようになる。伊藤師は武術やヨガの智恵を採り入れて、自身の動きの充実と、武道家・指導者としての実力を常に探究し続けた。そのような伊藤師の経験とするどい洞察力から構築されたものが胴体力メソッドであり、それを指導する場が飛龍会である。

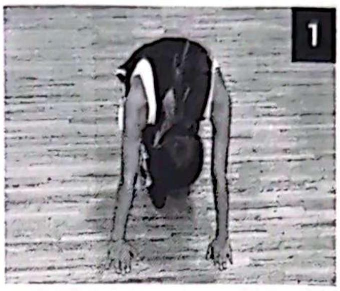
飛龍会は動きを追求する集団であり、「動ける人がもっと動けるように」なることを目的としている。胴体力を修練していくと、身体は自由に楽に動くようになり、その能力が開発される。また頭の働きも柔軟・活発になる。つまり、これは前向きになり、生きる力を活性化することといえるだろう。伊藤師はそのような思いを著書『身体革命』にまとめた。

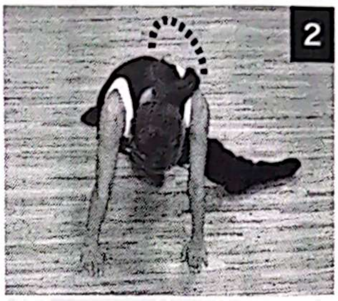
インターネット等の発達した今とは異なり、情報が限られていた当時に刊行された『身体革命』は、驚きとともに世間の話題を集めた。それまでは口コミによって人が集まっていた飛龍会道場に、本を読んだ人たちが殺到したのである。それほど「胴体の三方向の動き」にはインパクトがあったのだ。以後、今に至るまで、「胴体力」は変わらぬ注目を集め続けている。

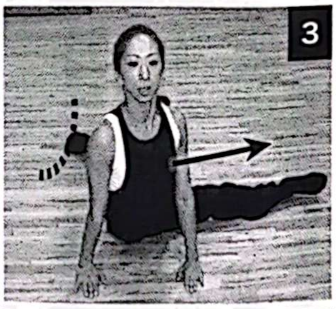
股関節で地面を捉えた状態はあらゆる動きのニュートラルポジション。
「股関節の捉え」が三本の軸の意識をつくる。

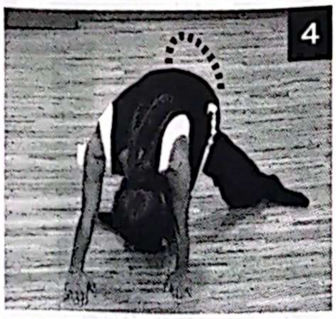
胴体力が引き出す自在な動き

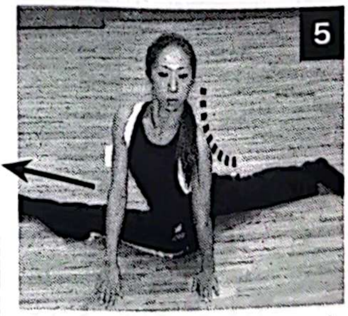
気分爽快!! 気持ちが良いから身体は変わり、考え方も変わる。これぞ「身体革命」。



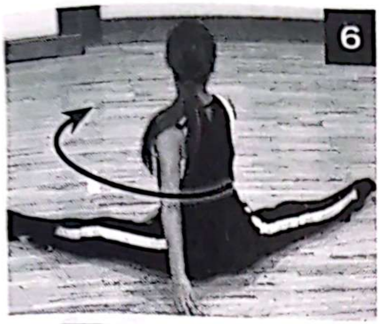


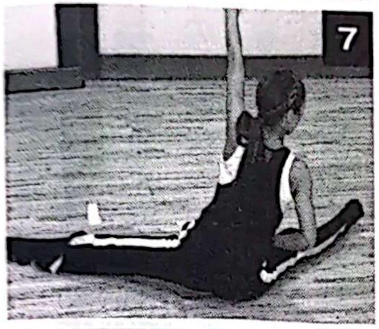


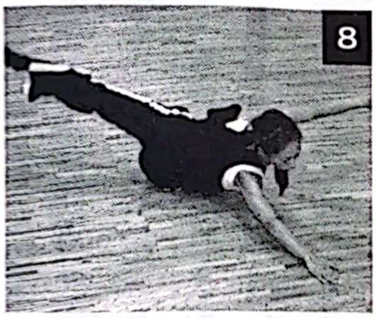


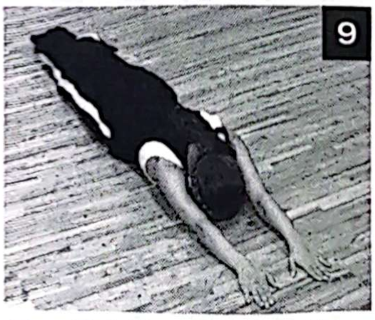


①～⑤四つん這いから、丸める動きに合わせて片膝を胸に引き寄せ、反る動きで脚を反対側の横に伸ばす。

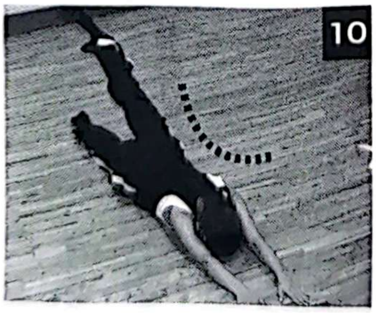


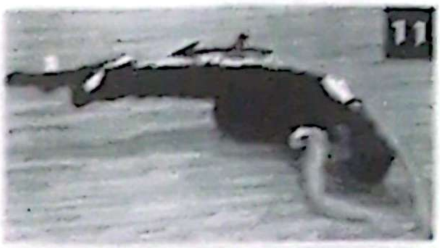


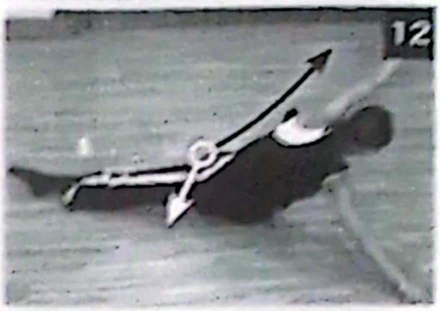


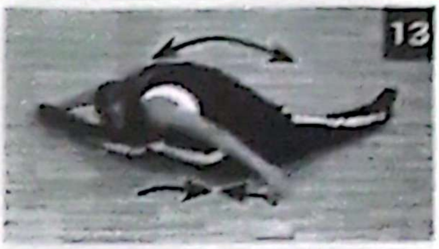


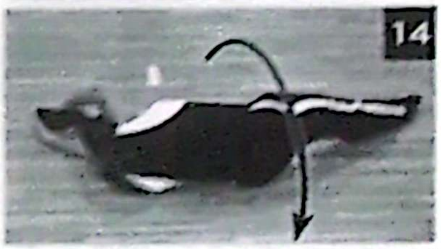
⑥～⑨身体の捻れを解放し、反対の脚の外側に身体を倒し、うつ伏せになる。

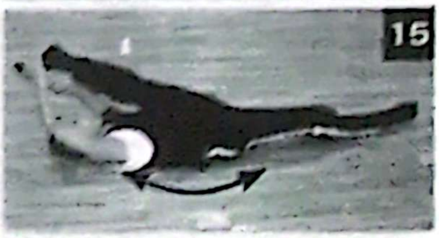




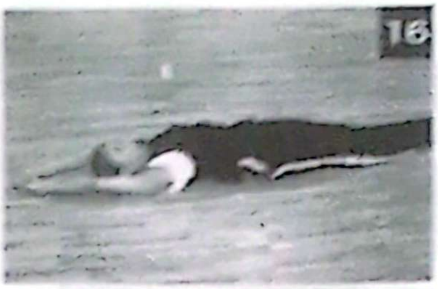


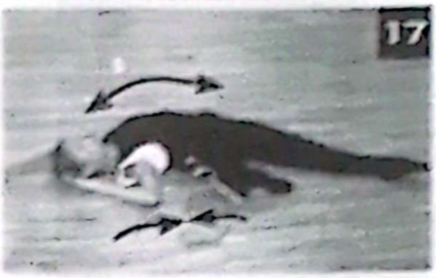


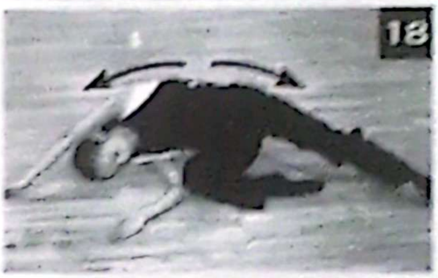


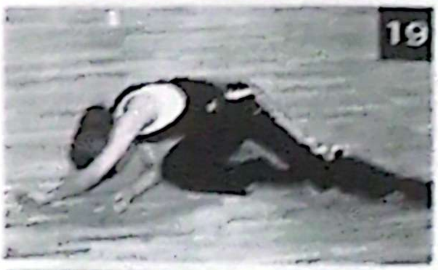


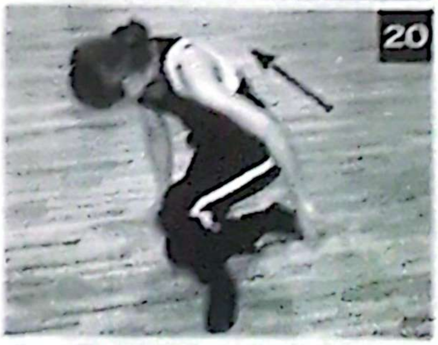
⑪～⑮再び左足を上げて左に倒す。肋骨から骨盤を引き離すように左の股関節で床を捉え、開脚となる。そのまま動きを止めず、左足に上体を正対させ、前屈し、足を持ったまま仰向けになる。





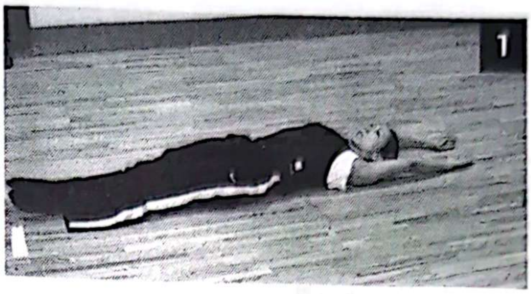




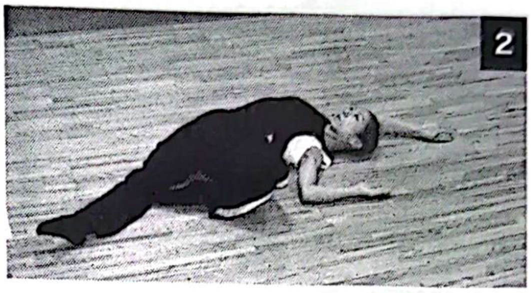


⑯～⑳脚を閉じ、右肘右膝を近づけるように体側を縮め、逆側は肋骨と骨盤を引き離す。おでこを右膝に近づけるように左側の伸びを追いかけ、左膝を胸の下にしまい込むようにして左股関節に重心を移して立ち上がる。

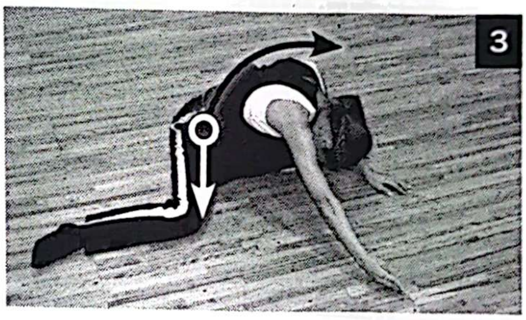
横座りを基点とした三つの動きの連環



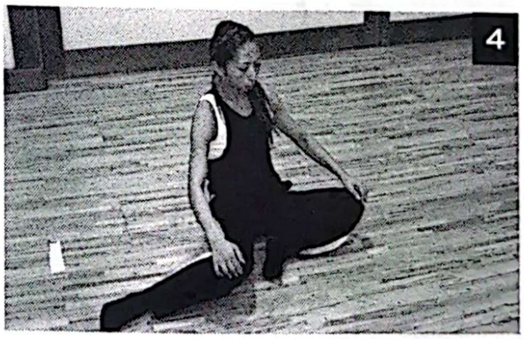
①仰向けに寝て頭上に両手を伸ばす。



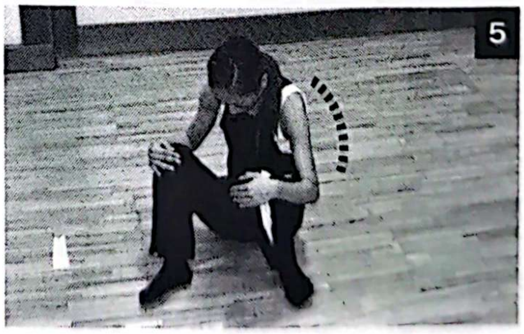
②片側の肘と膝のリードで体側を縮め、反対側は肋骨と骨盤を引き離す。



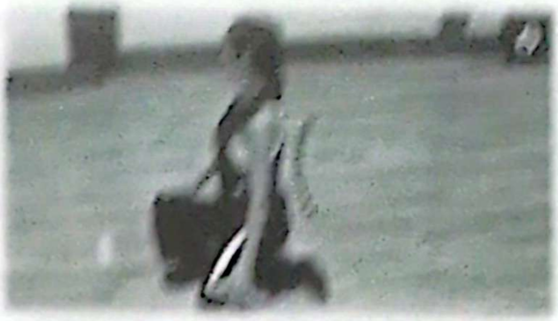
③〈伸ばす・縮める〉の限界点から、さらに右手で「伸び」を追っていくと、胴体は自然と回転しはじめる。おでこと膝がつき、肋骨と骨盤を引き離した側の浮いている右股関節で床を捉える。



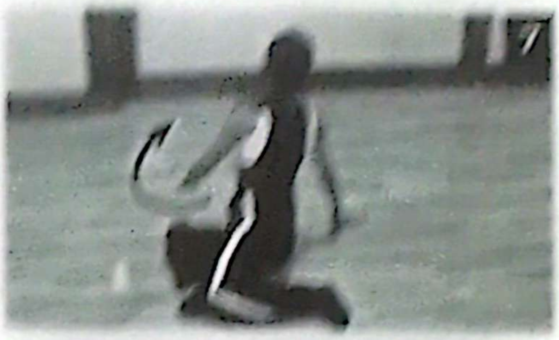
④すると、上体が骨盤に乗って横座りとなる。



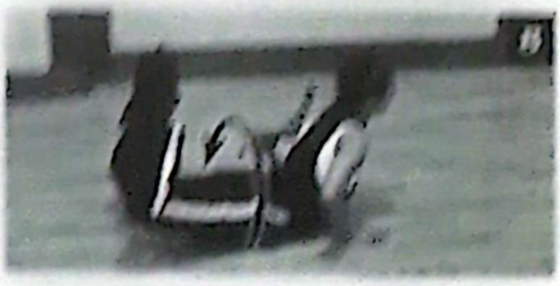
⑤〈丸める〉動きで両膝を立てる。



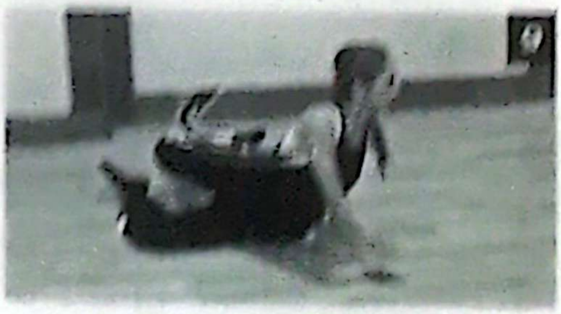
[illegible]



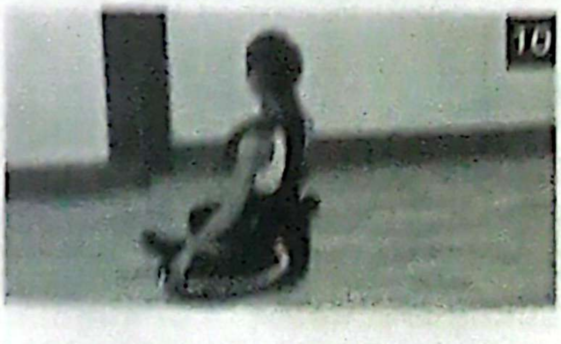
[illegible]



[illegible]



[illegible]



[illegible]

上記（①〜⑩）の動きを、今度は逆の順番（⑩〜①）に戻っていき、[illegible]一連の動きとなる。反対側も同様に行う。

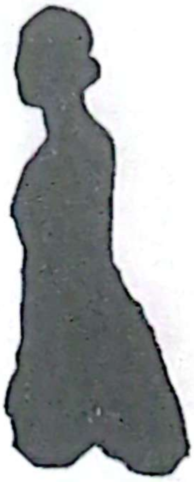
第2章

伊藤式胴体トレーニング
「胴体力」の全体系

「胴体の力を生かす」という明確なビジョンのもと、伊藤昇師によってまとめられた伊藤式胴体トレーニング「胴体力」。

その全容は非常にシンプルにして、あくまで「動きの質」の向上を旨とする。

その本質は、身体内部に向けての限りない挑戦であった――。



達人の動きを解く「胴体力」

「見えない動き」に注目する――。伊藤昇師の名が広く一般的に武道界や各スポーツ界に知られるもととなった著書『スーパーボディを読む』はこの項目ではじまる。

武道をはじめとしたあらゆる身体パフォーマンスのプロたちの中にあって、さらに超一流と呼ばれるスーパースター、達人たちがおりなす「動きの質」。その一見不可思議なほどにさりげなく、それでいて信じられないようなパワーと優雅さが同居した技芸の「本質」こそが、「漫然と見ていたのでは見えてこない身体の動き」にあるものとする。これを身体の根幹である「胴体」の動きに着目することで解き明かしたのが、伊藤師の提唱した「胴体力」である。

伊藤師は前章でも語られているように、ヨガや武道を基盤として自身も卓越した技量を発揮しながら、それに飽き足らず、身体操法に関わるさまざまな実践理論を学び、自ら研究してこられた。そのため、その指導内容にはさまざまなエッセンスが盛り込まれているが、そのすべてを貫くものこそが「胴体力」という観点である。つまり、これを開発し洗練することに、伊藤式胴体トレーニングのメソッドが集約されている。

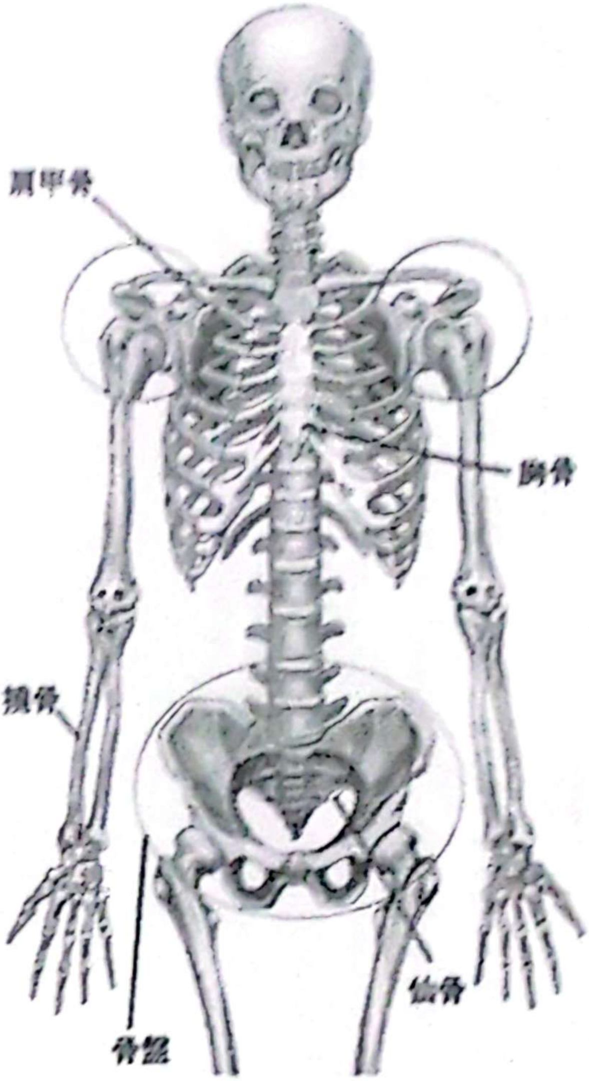


表1 胴体力メソッド

1. 胴体の三つの動き
→あらゆる状況でできるか？
伸ばす・縮める ・ 丸める・反る ・ 捻る

2. 細分化
→胴体の三つの動きをさらに繊細に、鋭く
肩 ・ 骨盤

3. 仙骨

4. 胸骨

5. 股関節の捉え
→三本の軸の意識を持てるか？

6. 内転筋の意識

7. 橈骨の意識

8. 中心軸の意識

胴体力メソッドの基盤
「三つの動き」と「細分化」

45ページの表1は、生前の伊藤師が胴体力メソッドにおける重要項目を列挙したものである。いうまでもなく1の「胴体の三つの動き」が、伊藤式において最も根幹となる最重要項目であるが、同様に2の「細分化」もまた、伊藤式の伊藤式たるゆえんにつながる重要メソッドといえよう。

複雑に展開するあらゆる身体パフォーマンスも、その根幹となる胴体の動きはわずかに三つ、〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉であり、身体が本来発揮し得る最も効率の良いあらゆる活動は、これら三つの動きの組み合わせに過ぎない。あらゆる分野の身体の達人たちも、この三つの動きを身体操作の要（かなめ）として高度に機能させているのであり、それこそが彼らの「見えない動き」を支える基盤である、と伊藤師は説いた。

過去に「秘伝」誌においても、鹿島神流の国井善弥翁が持っていたであろう仙骨の意識に触れていただいた。さらに、より詳しくは合気道養神館の塩田剛三館長や芦原会館の芦原英幸館長、そして伊藤師自ら師事された大東流合気柔術六方会の岡本正剛師範など、達人の折紙のついた武術家の動きについて、胴体力の観点から胴体の三つの動きに基づく解析と、彼らの境地に至るための胴体トレーニ

肩の細分化

胸と肩を明確に区別して動かせることで、胴体の大きな力をロスなく腕に伝えることができる。繊細かつスピード、パワーのある腕の動きは、肩の細分化で可能となる。

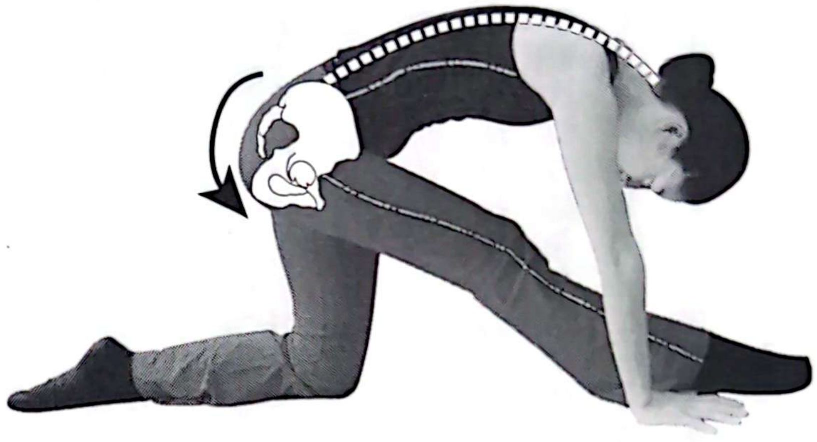
ングを紹介していただいている。

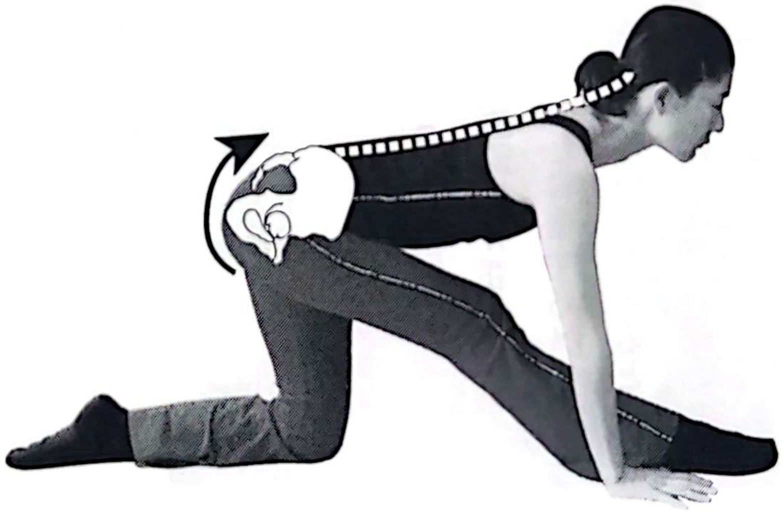
伊藤式胴体トレーニングにおいては、この根幹たる三つの動きをあらゆる状況において明確に区別して認識しつつ、動作できることが求められる。そのため具体的な胴体トレーニングは、高度になるにつれ、三つの動きが複雑に重なりあっていく。

そこに三つの動きがあいまいに混ざるのではなく、有機的に一体となって働く身体が生まれてくる。その方向性は必然として、身体表面の筋肉を一切緊張させないことがより有効であり、それゆえに身体の可動域が飛躍的に高まる。そこから3～8のような「身体内部をいかに使いきるか」という命題へとつながっていく。

こう考えると、身体の細分化がこの胴体の三つの動きの明確な認識と連動によってもたらされることも理解しやすい。細分化で特にポイントとなるのが、腕の付け根である「肩」と、股関節の本体ともいえる「骨盤」である。胴体の動きという大出力をいかに身体の末端へロスなく、ピンポイントに伝え得るか。胴体の三つの動きを、より繊細に、鋭くする作用が、ジョイント部である肩と骨盤の細分化によって生まれてくる。「細分化される」とはその箇所の動きが他の部分を引きずらない、まさにその箇所だけを作用させる明確なコントロールができる、ということである。

また、肩と骨盤の細分化に、動きとしてよりダイナミズムが加わっていくことによって、胴体の力を伝えるだけではなく、それ自体が大きな出力として胴体力へ加算される。生前、伊藤師は「腕は腕そのものだけではなく、肩甲骨から腕だと意識してください。肩甲骨から肘までのラインを意識し





骨盤の細分化

普段はあまり意識されない骨盤を、明確な意識をもって動かすことは、「胴体力」において非常に重要な位置を占める。骨盤の回転は背骨へと伝わり、四肢に波及していく。

伊藤式胴体トレーニングでは、骨盤の動きを主体とした体操を行うことで、骨盤と身体の各所の有機的なつながりを実感させる。

図は、四つん這いでの〈丸める・反る〉の体操の際に片脚を身体の正面に伸ばすことで、身体の動きを制限し、そのことで骨盤の動きをより強く意識できることをねらいの一つとした体操。

て、肘でリードするように力を伝えます」と語られていた。

より洗練するための「仙骨」「胸骨」の意識

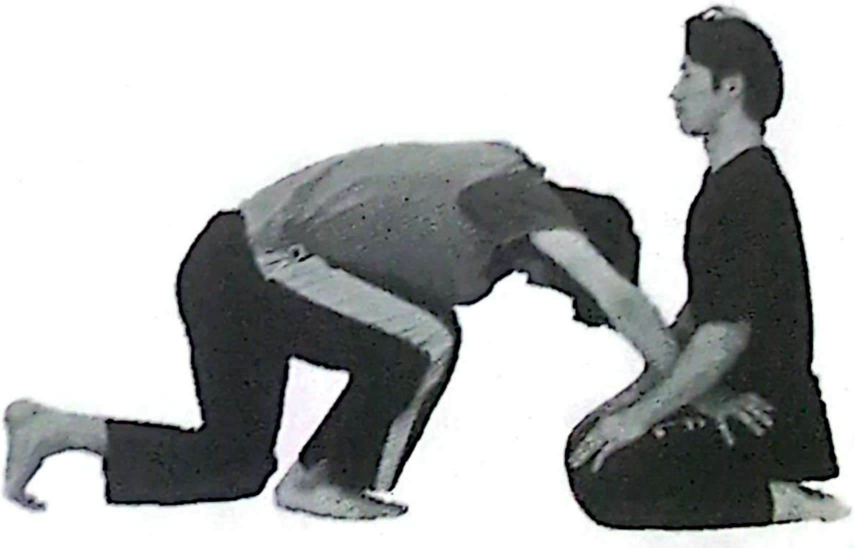
次の3「仙骨」と4「胸骨」、そして5の「股関節の捉え」は、あくまで三つの動きをベースとしながら、それぞれ身体のパーツとして実際に存在する箇所をより意識していく（使いこなす）。これにより、三つの動きをより高度なものへと昇華するメソッドと捉えることができる。

仙骨の具体的な作用としては、それが使いこなせると、とても届かない離れた場所から一瞬にして間合を詰めてしまうような動きや跳躍力に直接影響するという。同様に、胸骨を使いこなすとは、胸の動きを最大限に活用することであり、胸を柔らかく動かすことで、より繊細かつダイナミックな動きを可能とする。特に〈丸める・反る〉の動きなどは仙骨と胸骨の使いこなしによって、より洗練される。

また、5の股関節の捉えは、1〜4に至る身体運動の基盤となるものである。一方、6以降の意識

の問題とも密接に関わっており、まさに身体覚醒への過渡期における重要なメソッドといえるだろう。

股関節の捉えは、実際に身体を動かしていくこと（すなわち歩法や体捌き）に直結する、身体のニュートラルな状態をつくり出す要である。それは胴体の三つの動きが洗練されることで得られるが、逆に股関節の捉えができれば三つの動きも飛躍的に高度になっていくという。達人にランクされる武術家はほぼ例外なく股関節の捉えができており、特に塩田剛三師範や芦原英幸師範など、空間を自在に制するがごとき、無尽蔵な体捌きを得意とされた師範たちは高度にこれが発達していた。そこには、いわゆる「3本の軸」の意識がある。



股関節の捉え

**胴体のトレーニングによって「股関節の捉え」も養成される。
正座した状態で、膝を押されても、股関節の捉えができていれば、力まず怯まず、押されてもピクともしない正座ができるようになる。
胴体でつくり出した大きな力を末端に伝えるには、滑ることなく、確実に地面の反力を得る必要がある。**

イメージを部分に固定しない

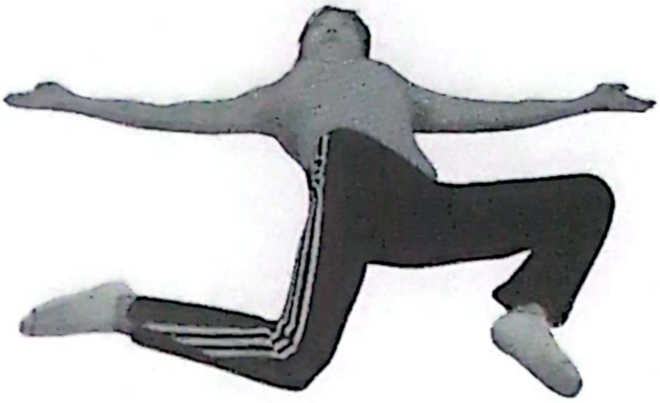
「股関節の捉えとは、股関節で地面を捉えるとはいっても、けっして床を踏みしめるようなものではなく、いわば左右二つの股関節に正しく乗れるか、というものです。それは正しく地球に立てるということでもあります。これが正しく乗れれば、股関節と肩を結ぶ線に『軸』の感覚が育ち、身体中央の中心軸と合わせた3本の軸を自在に操ることが可能となります。言ってみれば、動きに際しての基準点をつくることにつながります」

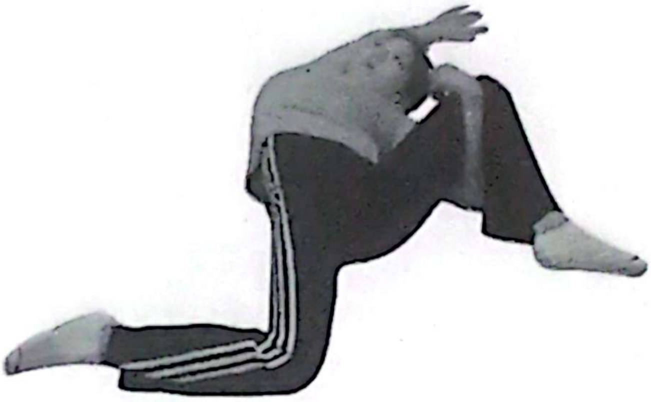
伊藤式のメソッドを飛龍会で指導する大野・長安両師はこう語る。

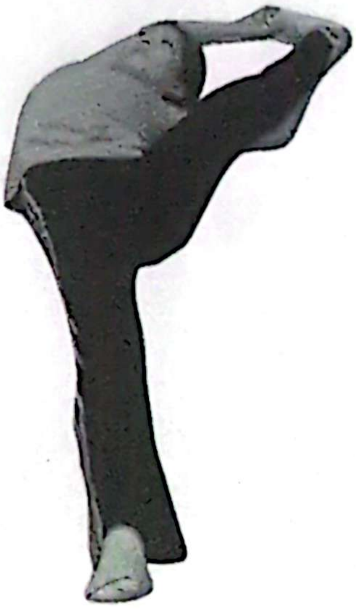
3本の軸の意識を持つ達人が身体を捌くとき、左右どちらかの軸へ中心軸を重ねることによって、大きな力や安定した素早い体捌きが発揮されることとなる。

また、この股関節の捉えと骨盤の細分化は、伊藤師もかつて「これからはこの筋の時代が来ますよ」と語っていた最大のインナーマッスル・腸腰筋を有効活用することができるようになる。ただ、確かに伊藤師はかつて腸腰筋の重要性を指摘していたが、次のようなスタンスをとっていたという。

「腸腰筋を作動させる前に、まず最大限に使える身体がなければいけない、ということです。三つの働きが十分にできることは前提として、特に背中の伸びがないままに腸腰筋などを意識してしまうと、







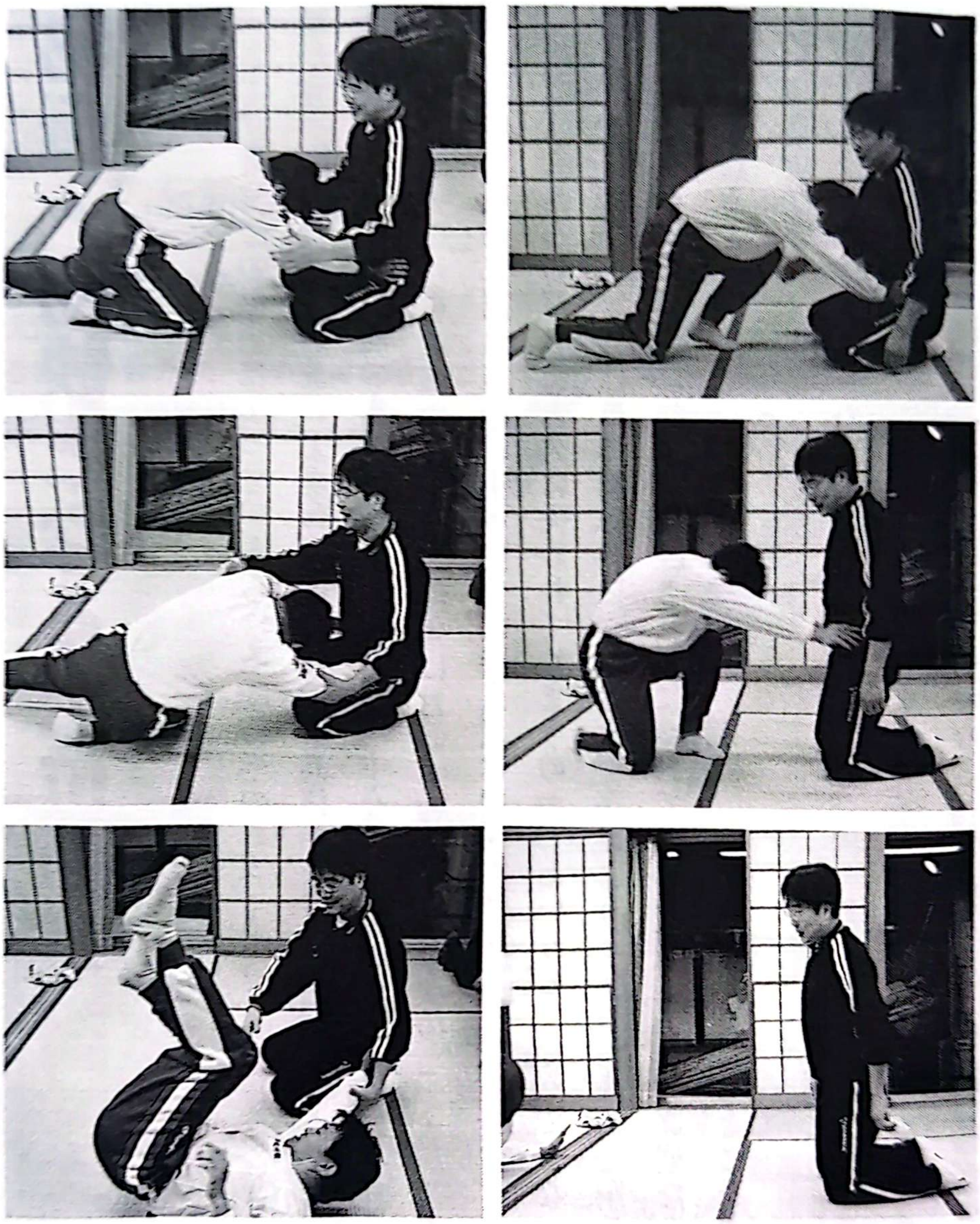
肋骨と骨盤の引き離し

肋骨と骨盤の引き離しがないと、腸腰筋を十分に活用できず、胴体の大きな力を生み出すことができない。〈伸ばす・縮める〉動きで、肋骨と骨盤の引き離しが可能となる。

確かにある程度は効果が上がりますが、それだけで小さく終わってしまい、身体の最大限は生まれてこないのです」

これは表１（45ページ）の「細分化」以降の各項目にある身体部位についてもいえるだろう。その根本である胴体の三つの動きが洗練されることなく、安易に意識してみても、まったく逆の結果を導き出す恐れがあることを認識しなければならない。

「伊藤先生は、意識したい部分はハッキリと具体的に言われましたが、同時に、イメージを一部分に固定してしまわないことを常に注意されていました。イメージを大きく持つことで、そこに新しい発見が見出せる可能性も生まれてきますから」



骨盤と軸の意識

正座する伊藤昇師範は、いくら押されてもビクともしないばかりか、そこから上体へ何の力みも現さずに、押してくる相手を腰から崩し投げてみせた（左）。このような身体の使い方を「股関節の捉え」と伊藤師範は看破した。さらに仙骨の意識で軸を立て、軸をブレさせずに動くことで胴体の力がダイレクトに伝わるので、相手は腰から吹っ飛ばされている（右）。

秘伝・秘訣となる上位の意識

さて、股関節の捉えによって、あらゆる動作へのニュートラル・ポジションを得て、３本の軸の意識が育ってくれば、いよいよ身体内部における具体的な意識の持ち方、使い方へと発展していく。それが６〜８の「内転筋の意識」「撓骨（とうこつ）の意識」「中心軸の意識」である。

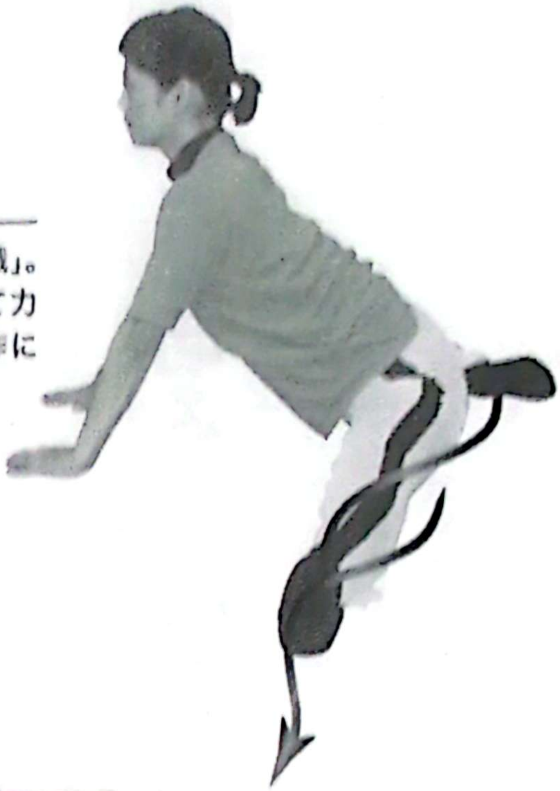
ところが、これら意識の問題は飛龍会においても秘伝・秘訣の類であり、「これらについては、本当の意味で明確に語れるのは伊藤先生お一人だけですので……」と大野・長安両師ともに口を閉ざす。

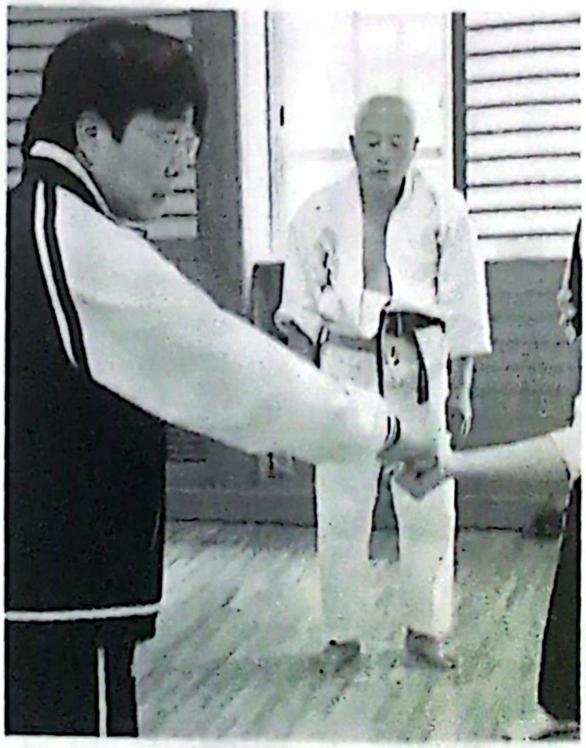
では、これらの部分は永久に失われてしまうのか、というと、そうではない。実技の解説でも触れているように、はじめは単に胴体の三つの動きを高めようとする基礎的な胴体トレーニングのエクササイズであっても、その動作が洗練されるにつれて、おのずとこれら高度な身体の使い方も必然として意識されるようにつくられている。逆にいえば、そのように動くことこそが、より自然な形であるということであろう。

では、少しだけこれらの内容を考察してみると、内転筋の意識とは大腿の深部にある内転筋に沿って力を伝え、動かしていくものであり、エクササイズの各動作の中で比較的ダイレクトに作用しやすい。また、撓骨の意識は、捕まれた手首を外すなど、抜き技のときに伊藤師がよく言われていたという。

内転筋の意識

上位の意識となる「内転筋の意識」。大腿の深部にある内転筋に沿って力を伝えるもので、足の高度な操作には必ずその意識が伴う。





撓骨の意識

これは、手のひらに置いたコインを取ったり、取られまいとしたりするコイン取りの遊び。写真は伊藤師が見せたコイン取りだが、撓骨の意識を持つことで、コインを持つ側から見れば、リラックスしたところから、何の前触れもなくいきなり腕が伸びてくるような感覚に襲われる。

そして、中心軸の意識は、先の三つの軸の認識においても逆に基盤ともなる重要な意識であり、伊藤師はヨガを学んでいるときに「あらゆる動きの基本となるのは中心軸だ」と教わったという。

伊藤師は著書において「（中心軸に関しての感覚について）ヨガでも他の世界でもあいまいにしか教えてこなかった。確かに感覚について言葉にするのは難しい。（中略）中心軸の感覚は、まさしく誰にとっても依って立つ基準の軸であり、そのまま達人の動きにたどりつく出発点でもあるのだ。中心軸の感覚があるとないとでは、動きばかりでなく、物の捉え方、見方まで変わってくる」と語っている。

胴体を見切るための深部の目覚め

伊藤式胴体トレーニングはその具体的な内容や効果によって、身体の各関節（特に細分化を起こす箇所）の可動域を広げる、いわばストレッチ、よくてもウォームアップを含んだ準備運動の類と見られることが少なくない。しかし、単に関節の可動域を広げる、そのためにしか働かない細分化などは、伊藤師の志向した胴体力とは程遠いものであることは断言できるだろう。身体の柔軟性などはあくま

で結果であって、「基本的にどう動いているかが重要」なのが伊藤式胴体トレーニングである。

それを実感させられたのは、鉄球による、身体の中心からの力が出るという腕の廻旋運動を見せていただいたときだった。はじめに幾人かの方に実践いただき、握力に違いがあるかを比べてみたが、顕著な違いは感じられなかった。それが、ある方にやっていただいたところ、確かに廻旋後の握力は段違いに強くなっていた。本人も「肩から背骨に直接腕がつながったような感じ」であるという。ここで違っていたのは何なのか。

前者の人々も、エクササイズ時には素晴らしい身体の柔軟性を発揮されていたが、慣れない鉄球の運動には意識が確実には動作についていっていないのが傍目（はため）にも感じられた。逆に変化が顕著だった方は、廻旋時に意識がとぎれがちな後方においてもしっかり目で鉄球を追えていた。思えば、エクササイズ時の動きも単にポーズをしているというものではなく、意識が身体の動く軌跡を確実になぞっているような「実」のこもった動きをされていた。

また、伊藤式メソッドでは胴体トレーニングの補助的なものとして、「二人組」と呼ばれる、パートナーにサポートしてもらいながら体操さながらに動作するエクササイズがいくつか存在する。これは、補助がいることで自らの限界を越えた動きが可能となる。しかし、目指すものが具体的に認識できるというメリットはあるものの、「自分でそこまで動かせたわけではないので、これではけっして身体（動き）の質は変わらないのです。意識を持つ量が足りないので、そこに質の向上は生まれません。しかし、効果が実体験できるだけに、そちらへ走りがちなので、伊藤先生も一時は二人組を禁止

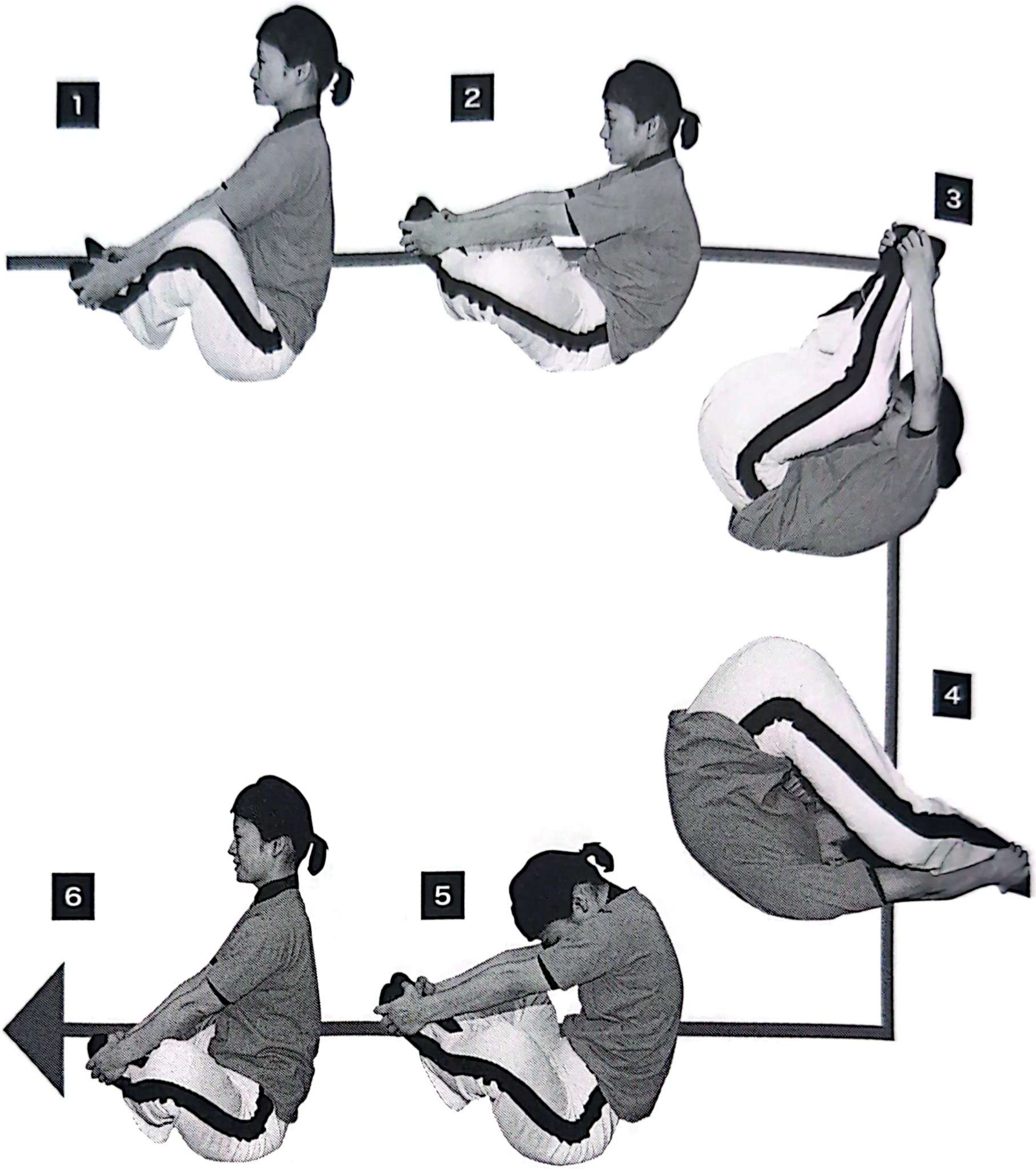
していたのです」という。

あくまで自分で自身の身体を動かす意識を持っていないと、動きの質の向上はあり得ない。それは、どれだけ身体内部に働きかけることができるかということであり、それによってはじめて身体の奥底にちゃんと意識のフォーカスを合わせて身体を使えることが確立されていく。

それには、自身の目的意識もより明確なものでなくてはならないだろう。

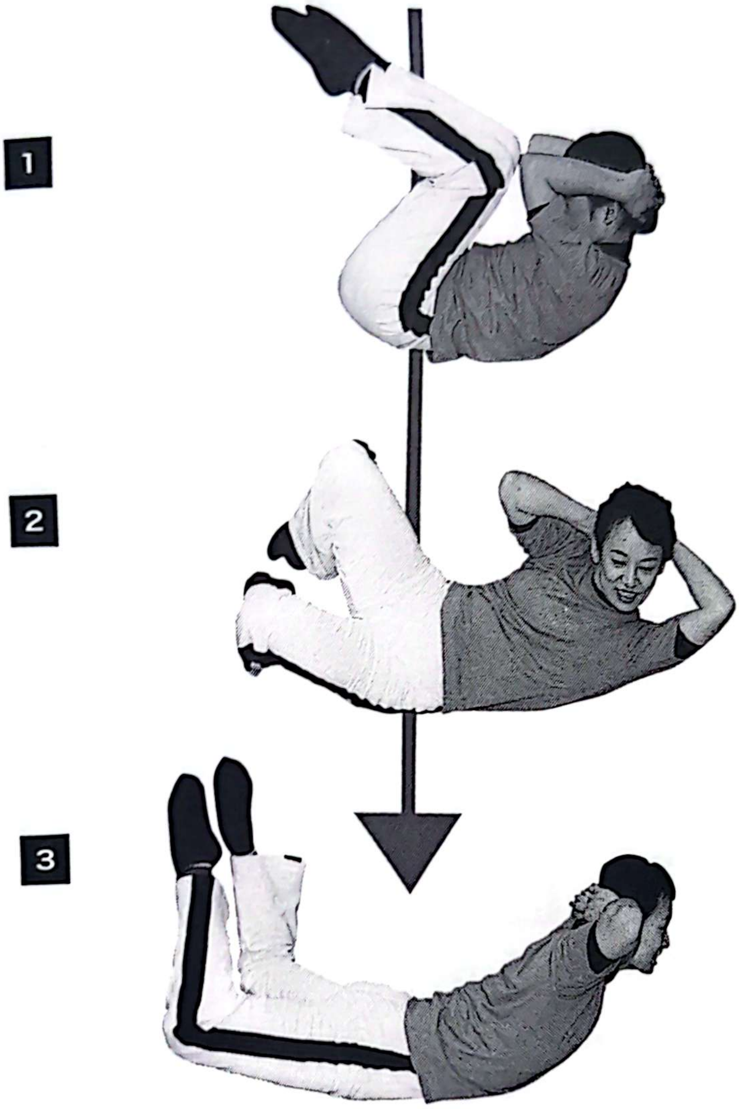
かつて飛龍会の稽古に参加すると、各運動に四苦八苦する稽古生に向かって、伊藤師が「こんなところで頑張らないでください。早くこんなところはクリアして、それぞれの専門の動きで、もっともっと工夫するなりの努力をしてください」と言われるのが定番となっていた。

伊藤師自身、長年の蓄積は当然、その基盤である武道において独自の発展をされていたと思われる。しかし、長年の計画であったそれら独自の武術体系を発表していこうという矢先に、還らぬ人となってしまった。現在、飛龍会では胴体トレーニングを主として、武道に関しては「胴体力」からの突き蹴りの基本練習を行っている。だが、未完の伊藤式武術の種子は、遺された胴体トレーニングの中に確実に眠っているのである。



胴体力で身体をコントロール その1

足裏を合わせて両手で持ち、そのまま超低速で後方へ転がり、元の位置に戻ってくる（①～⑥）。けっして反動や勢いは使わず、背骨の一つだけが順に地面について移動していく感覚で行う。伊藤師は「今、何番の骨がついてます」と、背骨の一つひとつを意識できる身体があることを示されていた。



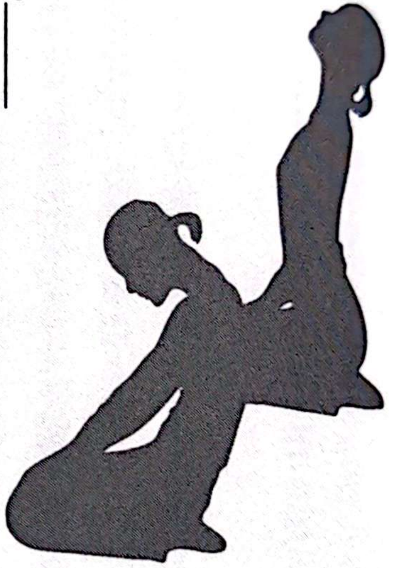
胴体力で身体をコントロール その2

丸まった状態から反る動きで仰向けからうつ伏せとなり、また丸まって元の形となるようにゴロゴロ転がっていく（①〜③）。これも足や肘は床につかず、できるだけ胴体のわずかな部分だけが床に接するようにする。伊藤師はこれを得意としており、本を読んだり、物を食べながら、いつまでも転がっていたという。これらのコントロールが、身体内部の精密な重心移動を身につけることはいうまでもないだろう。

第3章

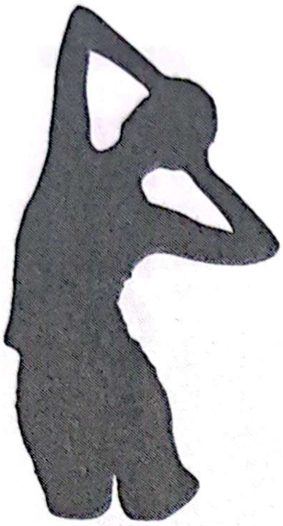
「胴体力」への招待――

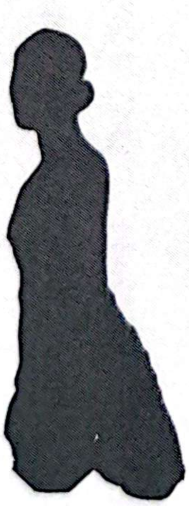
身体の変化を体感せよ



伊藤師の編み出した「胴体トレーニング」には即効性がある。だがそれだけではない。胴体の三つの動きを積み重ねれば積み重ねるほど深みを増し、無限の広がりをみせる。

本章では、「胴体力」の世界の入口として、初心者でも比較的効果を実感しやすい体操を提示する。





理想のトレーニング法

一般にトレーニング・メニューというと、どんなものを考えるだろう？　まずはジョギングなどで身体を温め、ウォーミングアップ。次は柔軟体操で身体を柔らかく。そして各種目のためのトレーニングへと段階的にメニューを組む。これが一般的なものであろう。

しかし、「胴体力」の提唱者・伊藤昇師は生前から、こうしたトレーニング・メニューのあり方について警告を発している。これは伊藤師の著書『気分爽快！　身体革命』の中にも明らかだ。

この部分について要約してみよう。

・身体の歪みを取ることなく、また胴体がうまく動かないうちに、ウォーミングアップとして運動することは、さらなる歪みを呼び、故障の原因となる。

・そのうえ、弾みを使った従来の柔軟体操は身体の緊張をもたらし、また左右同数回行うことは身体の歪みを助長することになる。

・この状態で、各種目のトレーニングを行えば、動くほど身体が歪み、疲れやすく、故障しやすくなる。また、その日の調子によって左右されやすくなる。

・偏ったトレーニング法では本来一番動かなければならない胴体がますます硬くなり、それを補うために手足などの末端のトレーニングを繰り返し、身体に負担をかけてしまう。

これに対して、伊藤師が唱える理想のトレーニング法は、

・身体を歪ませずに、筋肉の緊張をほぐすことのできる柔軟体操を行う。これは左右同数ではなく、やりにくい方の回数を多くして、気持ちよい程度に行う。

・次に歪みの修正体操（伊藤式胴体トレーニングには、伊藤師が学んだヨガなどのさまざまな技法から身体の歪みを修正する方法が備わっている）をする。

・そのうえで、〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉の三つの動きを基本とする胴体のトレーニングを行い、胴体の動きの質を高める。

・この状態で各種目のトレーニングを行えば、故障も少なくなり、また技術も楽に身につけることができるようになる。

このような理由から現在でも飛龍会では「ウォーミングアップ」は行われていない（また、「いざというときは準備運動などしていられない」という武道的な見地からも、ウォーミングアップを否定している）。

自分の身体の状態に「意識」を向け、素直に感じ取ることができれば、伊藤師の提唱する理想のトレーニングメニューの正しさを自らの身体を通して体感できるはずだ。

伊藤式胴体トレーニングによって身体は確実に変化する。自分の身体の変化。まずこれを意識することこそが「胴体力」への第一歩ではないだろうか。

胴体への意識の芽生え

飛龍会では「意識」という言葉がよく使われる。そもそも意識された胴体の動きこそが、「胴体力」の発揮される大前提である。逆にいえばどんなに運動ができようとも、胴体という力の発生源への意識がなければ「胴体力」とはいえず、力の発生源を認識することができれば、衰えることなく身体を使いこなすことができる。

しかし、意識するということは、意外に難しいものである。それは言い換えれば、対象に対して明確な認識を持つということでもあり、意識できるかできないかはたいへんな違いである。

人間は物事を認識するためには何かと比較して、その違いに「気づく」ことが必要であるという。間違

い探しを例にとってみれば、はじめは全く同じ絵であるように見えていた二つの絵が、違いに「気づいた」ときから違う絵であると認識できるようになる。答えがわかってしまえば、それまで同じ絵にしか見えなかったこと自体、信じられないと思われるほどだ。

話が逸れてしまったが、違いに「気づく」ということは、それほどに劇的な変化をもたらすということなのである。胴体力のある動きと、胴体力のない末端だけの動きの違いとは、見た目同じように見えるが、違いに「気づく」ことができれば、それは全く違うものであるとわかるようになるはずだ。その気づきこそが胴体への意識を得るための入り口となるのではないだろうか。

そこで、比較的効果（身体の変化）を体感しやすい体操と、胴体の動きの善し悪しを体感しやすい体操をご紹介することにした。これを読者の皆様には体験していただき、「胴体」への意識を芽生えさせるきっかけとしていただきたい。

体操をする前後、している最中の身体の変化に自ら眼を向け、その変化を感じ取っていただきたい。

また、胴体の三つの動きを高めたあとにも、これから紹介する体操を繰り返し行うことで、身体の変化を感じ取ることのできる指標となるはずであるため、気がついたときに何度でも行ってほしい。

自分の身体を知ろう

一見、どこでも行うようなメニューながら、ただのストレッチ等ではなく、胴体の三つの動きを意識することでより明確な「身体を動かす意識」が養われる。胴体の動きがよくなれば、自ずと脚や股関節も柔らかくなる。それを体感してほしい。

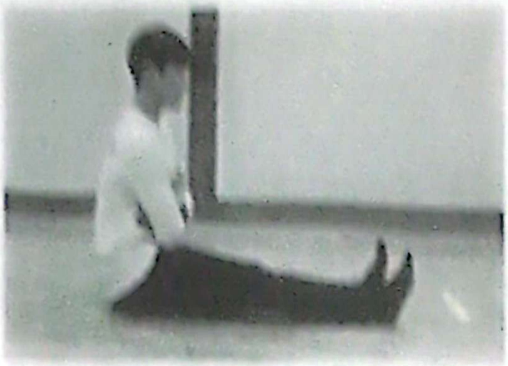
前屈してから「お尻歩き」で骨盤の動きをチェック。同じ名前だが、組技系の準備運動として行われる横に歩くものではなく、前後に長座で歩く運動だ。骨盤の動きだけで身体を前後させるので、お世辞にも歩きやすいとはいえない。しかし、いったん立ち上がり、前屈してパートナーに仙腸関節を叩打してもらってから行うと、前屈もしやすくなり、脚の出がスムーズになる。

仙腸関節はいわゆる半関節。胸肋部などと同様、若干の可動域を持つが、現代社会では日常生活上、そこまでの可動性は必要ではないので、ほとんど休眠状態にある。

格闘技や武道というものは、度を超すと身体に良くない一面がある。記者も柔道を稽古しており、前日の重量級選手との乱取りのため、体験当日は良好とは言い難い状態であった。体験に当たっては「これで身体がほぐれたらいいな」といった期待があったことも事実だ。ところが、期待以上の即効性を仙腸関節を叩くだけで感じることができ、他のワークへの興味も大いに増すことになった。

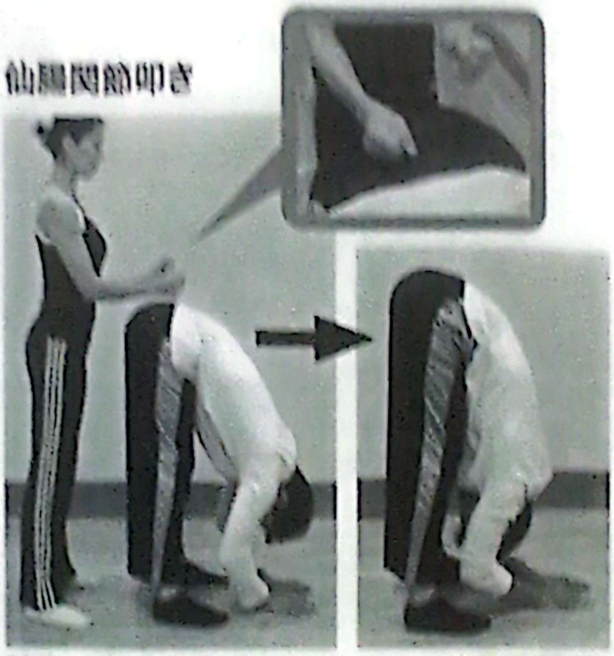
本章でご紹介するもののほか、お試しいただきたいのが２１４ページの「振り子運動」。これは脱力して手の重さを使い、視線を伴わせながら、膝も柔らかく使って全身を連動させて行う。一見すると、整形外科などで指導されるコッドマン体操などに似た動きだが、局所に焦点を当てる治療系運動に比して、こちらはより全身の連動性を意識させられながらの動きだ。行った前後では、握力のアップや肩の可動域の拡大が確認できる。体感としてはパワーアップしたというより、力がスムーズに出力できるようになる。

骨盤を修正する「お尻歩き」



長座の状態で腕を組み、骨盤の動きだけで前進する。また後退も同様に行うこと。前進と後退では苦手なほうを多めに、左右の足の運びは悪いほうを意識して動かすとより高い効果が得られる。このエクササイズは左右の股関節の交互操作によって、股関節の捉えをつくっていくことに目的がある。

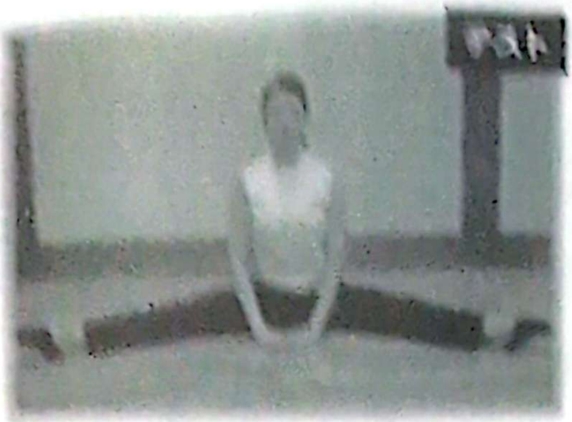
仙腸関節叩き



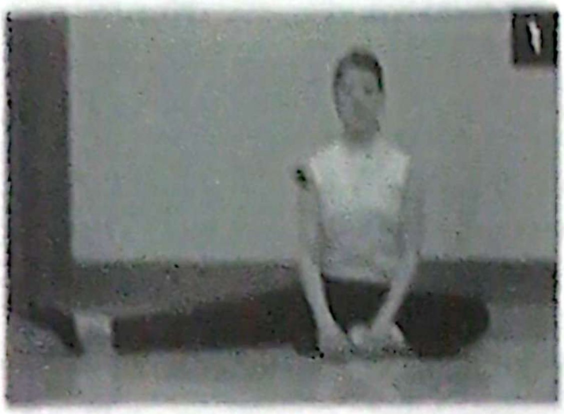
「お尻歩き」のあとはパートナーに仙腸関節（仙骨と腸骨の境目）を叩いてもらうと、より早く効果を実感でき、前屈も深く曲げられるようになる。なお仙腸関節は比較的強めに叩いてもＯＫである。叩いてもらったあとは、前屈の深さが目に見えて変化している。

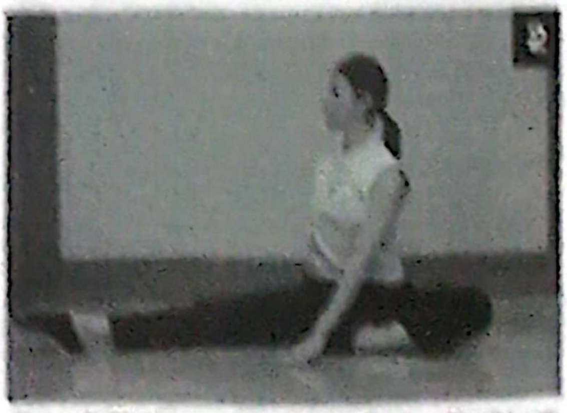
[illegible]

[illegible]

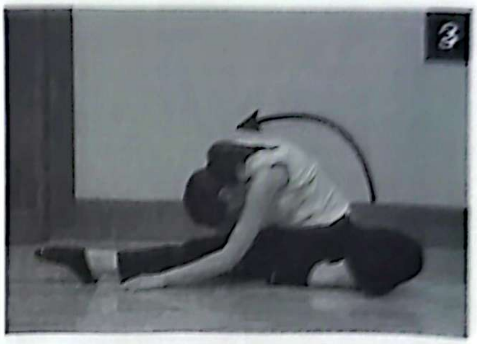


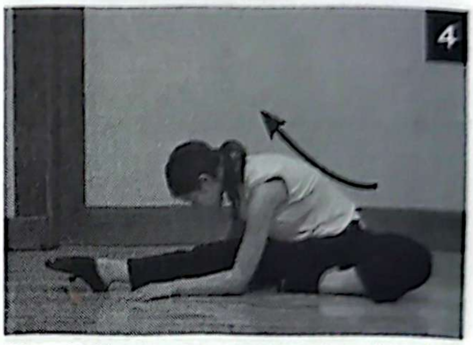
テスト：開脚をしてどの程度開くか覚えておく。



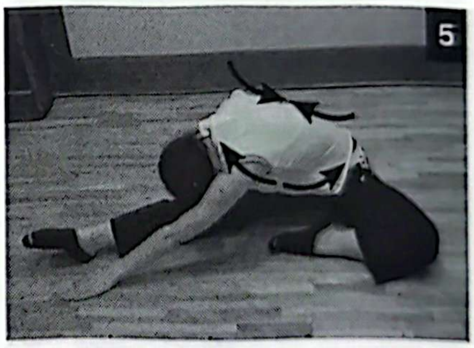


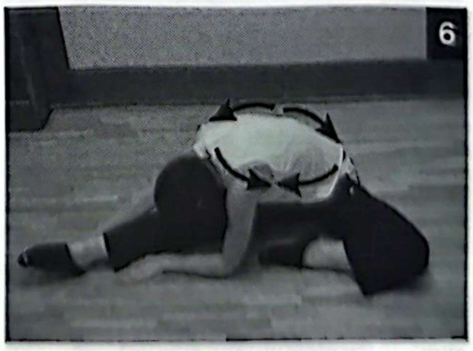
①〜②開脚から片膝を曲げ、伸ばしている脚に上体を近付かせる。



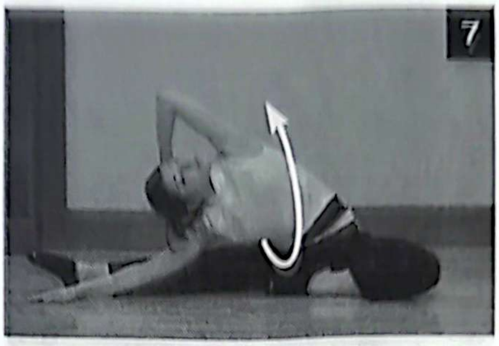


③〜④伸ばしている脚の上に背骨を重ねるように前屈し、その位置から肩を上下させないようにして、〈丸める・反る〉。

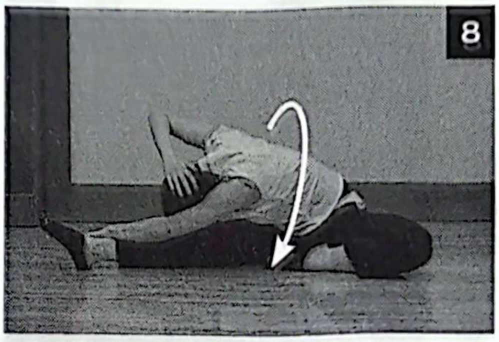




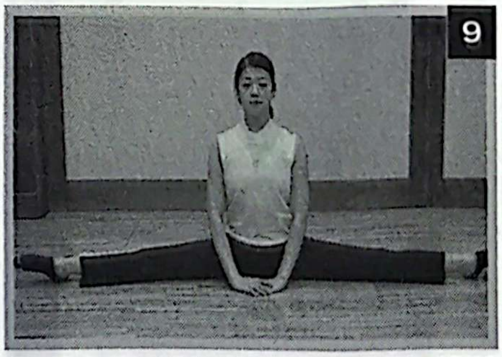
⑤〜⑥左右交互に肋骨と骨盤の引き離しをする（〈伸ばす・縮める〉）。



⑦肋骨と骨盤の引き離しを保ったまま〈捻る〉。



⑧反対側にも〈捻る〉。

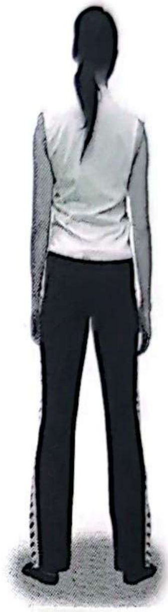


⑨もう一度開脚をして、変化を見る。反対側も同様に行う。

伸ばす・縮めるを加えて捻れをよくする体操

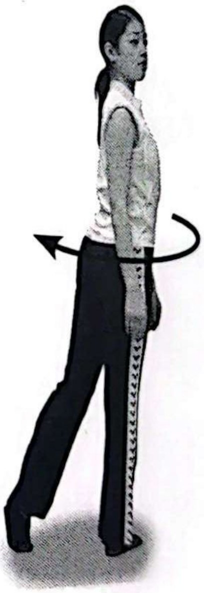
体操の前後では、胴体の捻れが楽に大きくなっているはずである。

1



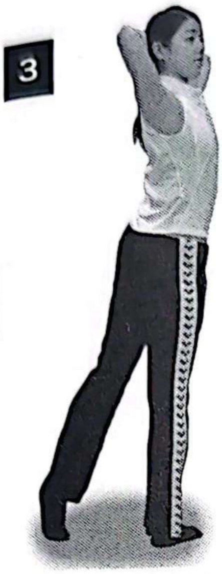
①肩幅程度に足を開いて立つ。

2

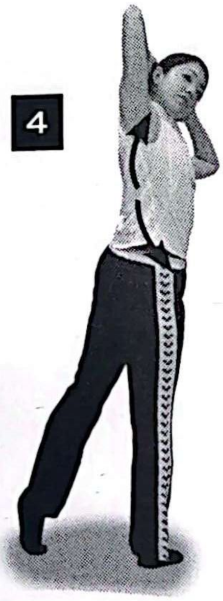


②胴体を右に〈捻る〉。このときの捻れ具合や見えている景色を覚えておく。

3

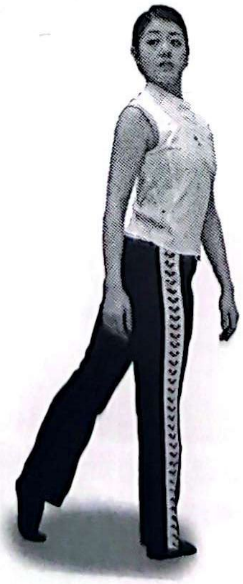


4



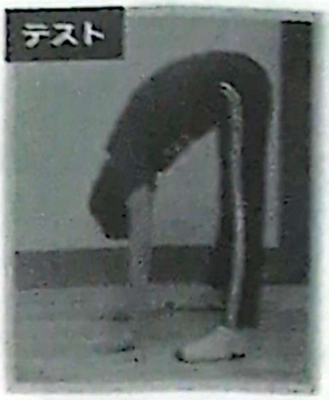
③～④胴体を捻ったまま、両手を頭の後ろで組み、右の肋骨と骨盤を引き離す（重心は捻った側にかける）。

5

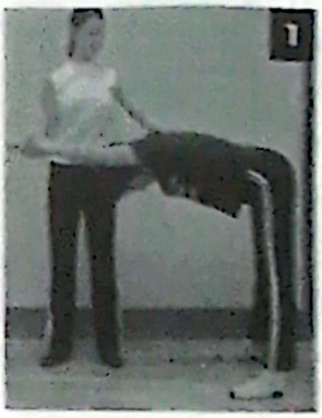


⑤体勢を元に戻したあとで、もう一度胴体を捻る。

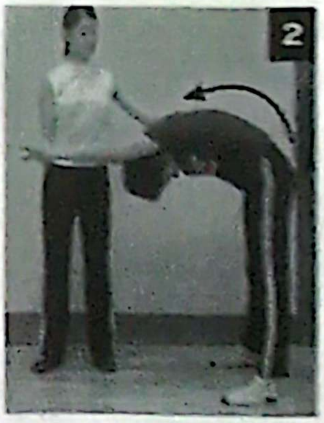
胴体の三つの動きで前屈をよくできるようにする体操



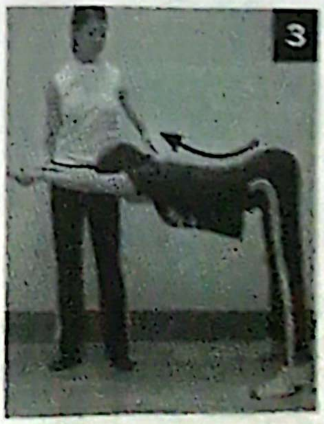
テスト：まずは前屈をしてみて、どの程度倒せるかを覚えておく。

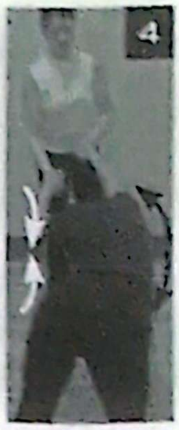


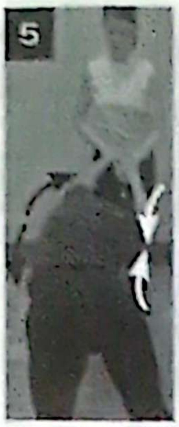
①安定した台か人に手を預ける。腰が後ろに引けないように注意する。



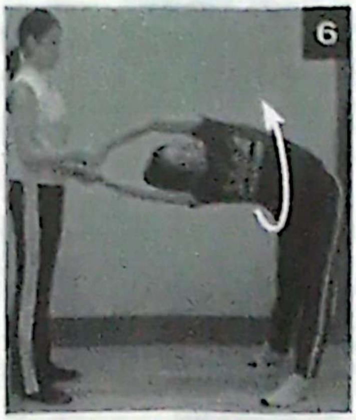
②～③肩が上下をしないように〈丸める・反る〉。



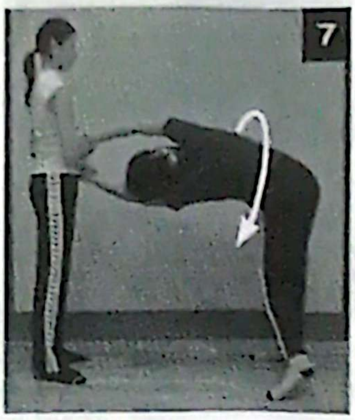


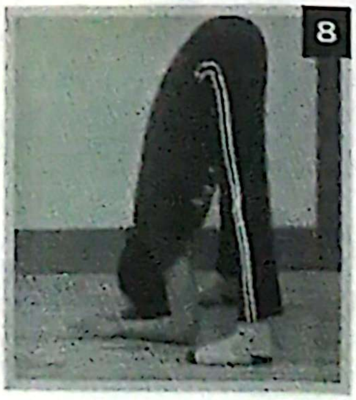


④～⑤身体の幅の中で〈伸ばす・縮める〉。



⑥～⑦背骨を中心に〈捻る〉。捻る側の反対の膝は曲げてもよい。

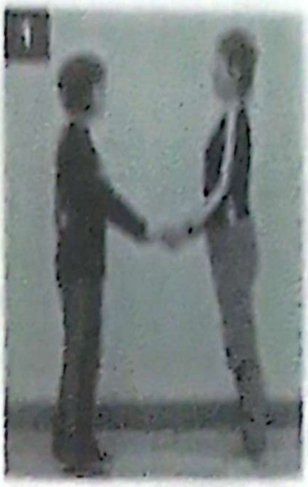




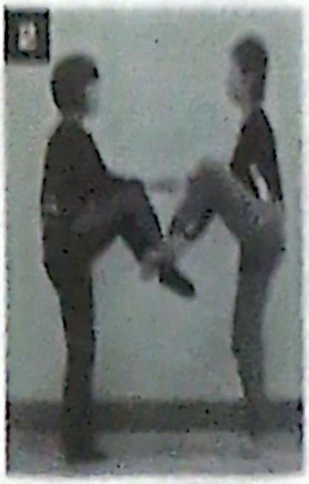
⑧前屈が楽に、深くできるようになる。股関節から上体が倒れ、背中が十分に伸びていることに注目。

両手をつないで輪をくぐる

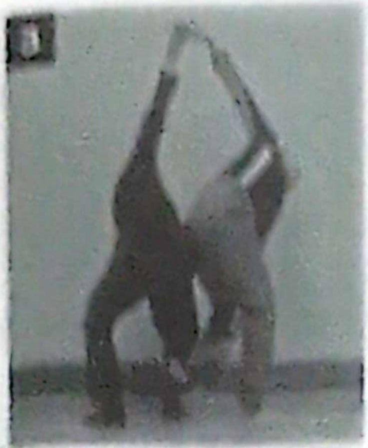
動作中、両手が離れることなく、軸の意識を持続させることが肝要。動作に合わせた背中の伸び縮みや胸郭から開けるための背部の弾力（背部筋の働き）を如実に体験できるだろう。

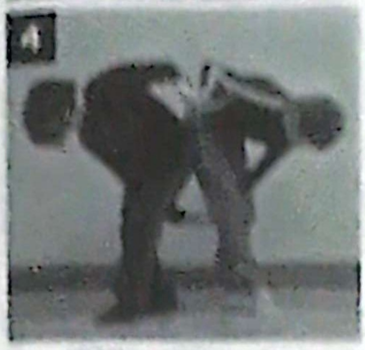


①二人組となって両手をつなぐ。

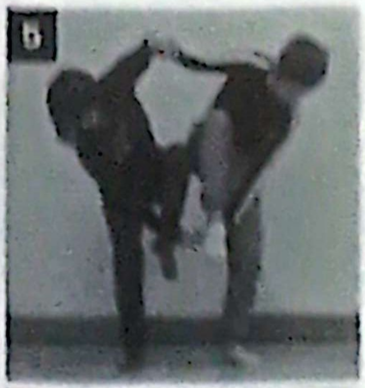


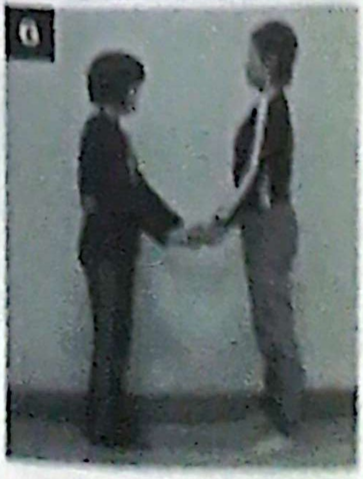
②肋骨を高い位置に保ったまま、丸くなる動きで同じ側の片足をあげ、その足を両腕の間へおろす。





③〜④両手は離さず、下ろした足を軸に大きく胸を開き、背中合わせとなって肋骨を引き廻しつつ、軸を中心に背腹を回転。



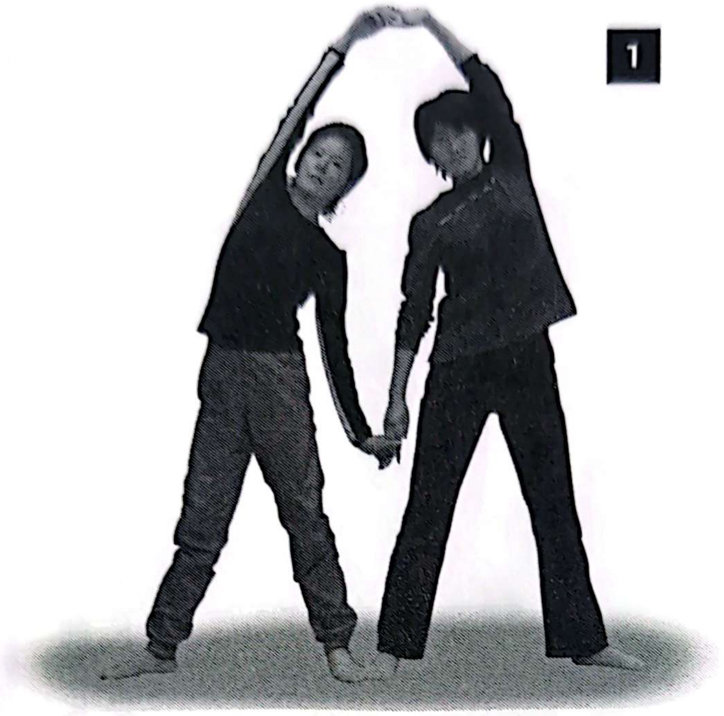


⑤〜⑥そのまま逆側（ここでは右足）を抜いて元の姿勢に戻る。

体側を伸ばす

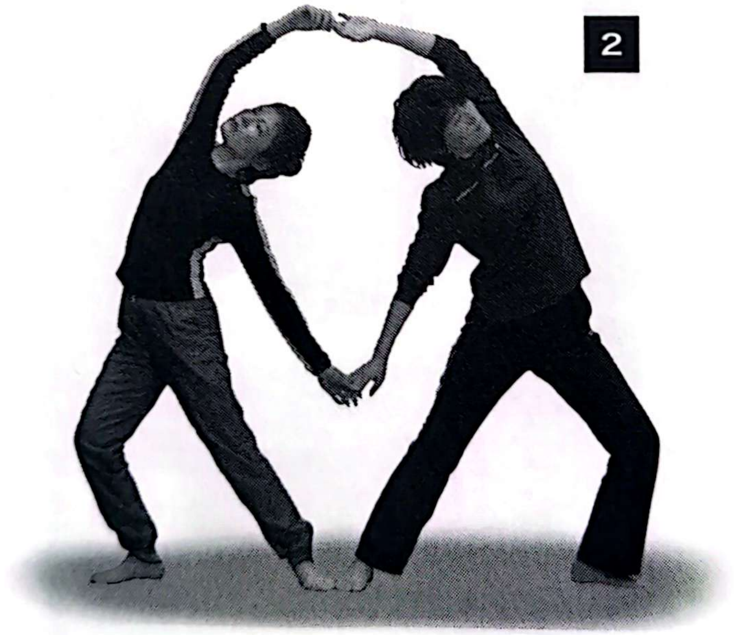
これも胴体の動きをしっかり意識することが重要なエクササイズである。力を込めて引っ張り合うのではなくて、胴体の〈伸ばす・縮める〉動作を意識して、肋骨と骨盤の間を広げるように伸ばす（手と手は触れているだけである）。

1



①二人組で頭上と下で両手をつなぐ。

2

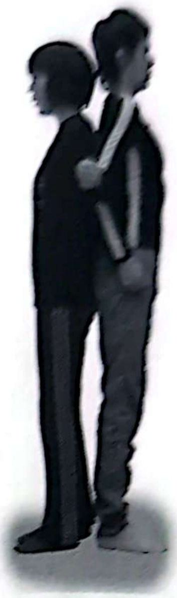


②胸を開くように体側を伸ばす。反対側も同様に行う。

背中合わせで立ち上がる

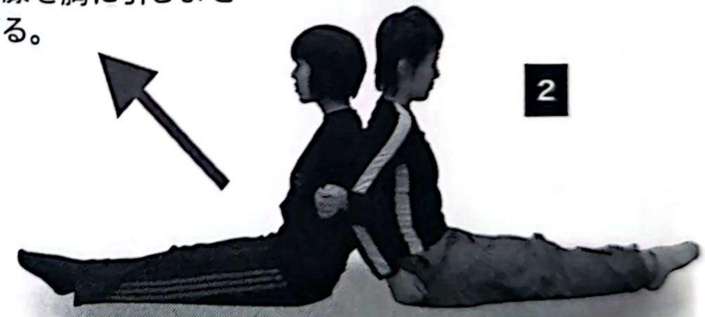
脚力だけに頼っていては立ち上がれない。股関節に重心を乗せ、胴体の〈丸める・反る〉動きで膝を引き寄せる。中心軸を意識し、背中の力を抜けば、何回でも立ち上がることができる。

1



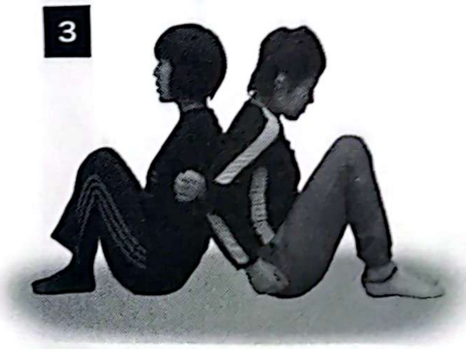
①立った状態で背中を合わせ、腕を組む。

2

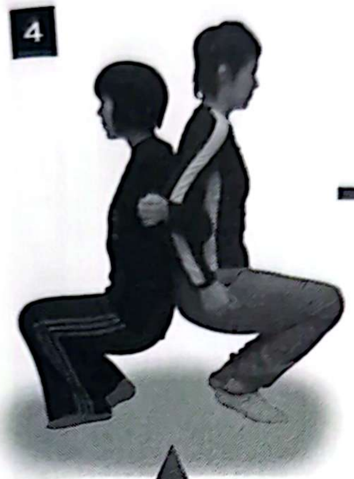


②二人同時に足を伸ばして床に座る。

3



4

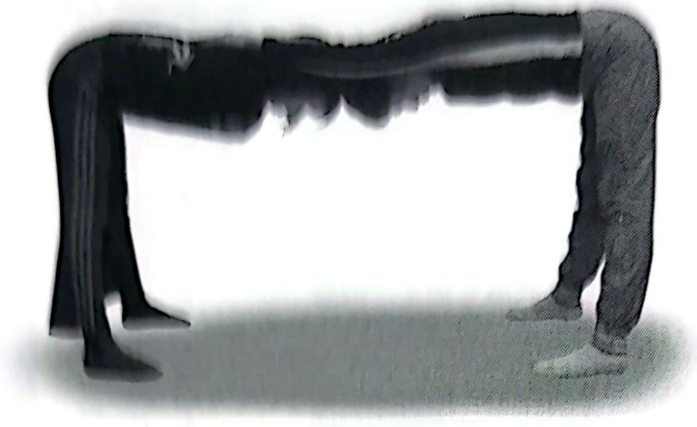


③〜④両膝を胸に引きよせ立ち上がる。

肋骨と骨盤の引き離し

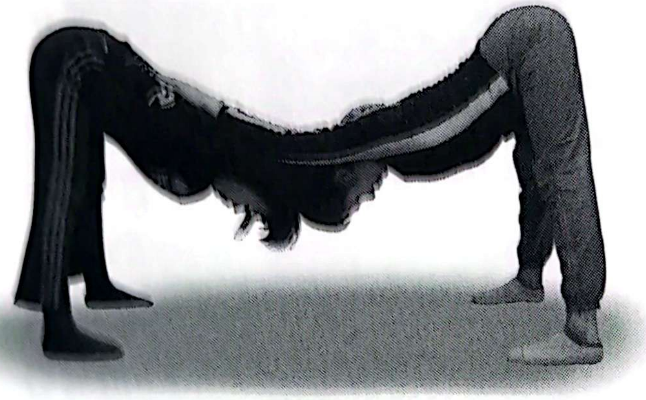
普通のストレッチでも見ることができるものであるが、ここに胴体力の意識を付加することで意味が大きく変わってくる。骨盤を前に回転させて、胴体を〈反る〉意識と、「股関節に乗り込む」ように股関節から上体を倒すことに気をつける。

1



①二人組で向かい合い、互いの肩に手を置く。

2

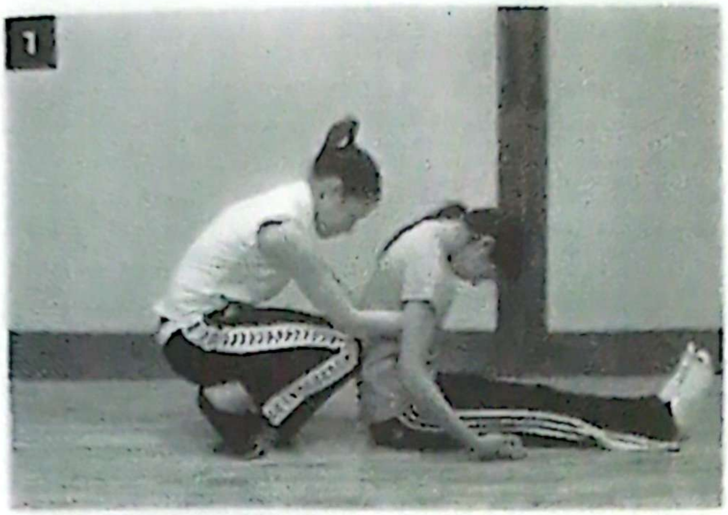


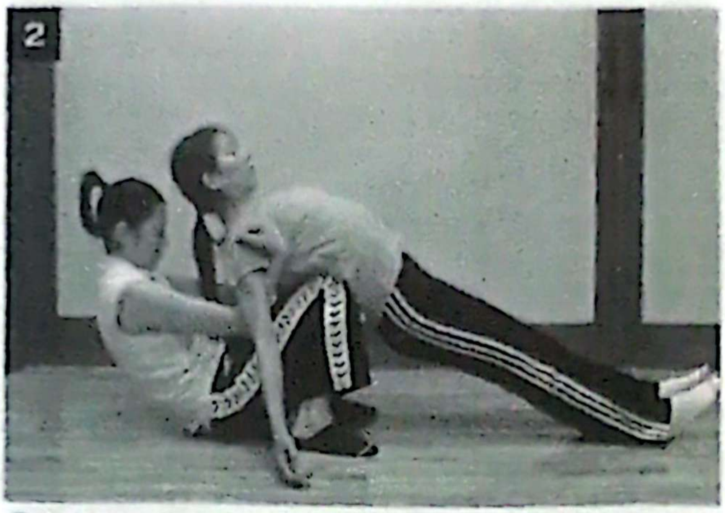
②上体の力を抜き、骨盤から肋骨を引き離すように前屈する。

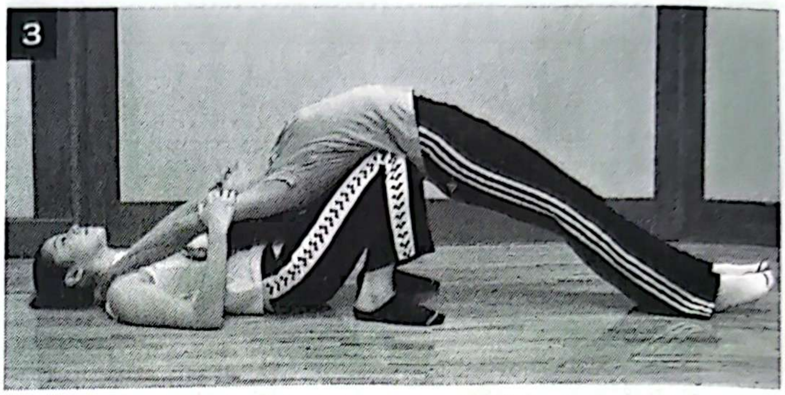
飛龍会名物　膝地獄

背中の硬い人ほど、まさに「地獄」の苦しみを味わうこととなるが（最初はほとんどの人が苦しむ）、慣れて凝りが解消されていくとむしろ心地良ささえ感じられるようになるという。

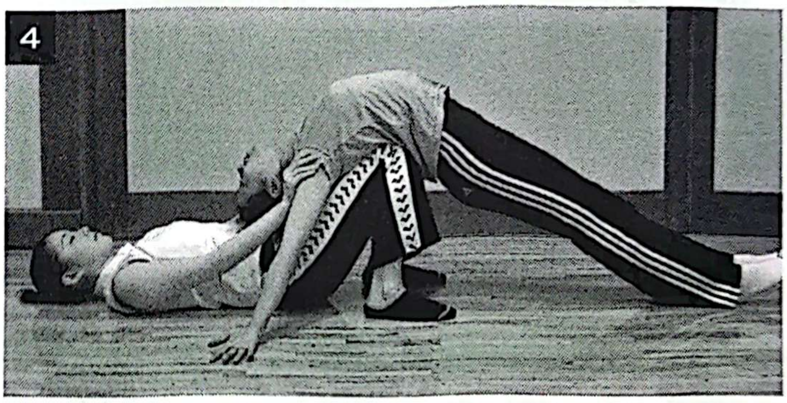
膝を当てる箇所を変えることによって、背中のどこが硬いのかを自覚することができる。掛ける人は無理に引き伸ばそうとする必要はない。


①掛けられる人（右。以下、A）は足を投げ出して座り、掛ける人（左。以下、B）は背後から両肩を抱え、両膝を相手の骨盤の上、背骨の両脇にあてる。(1箇所目)

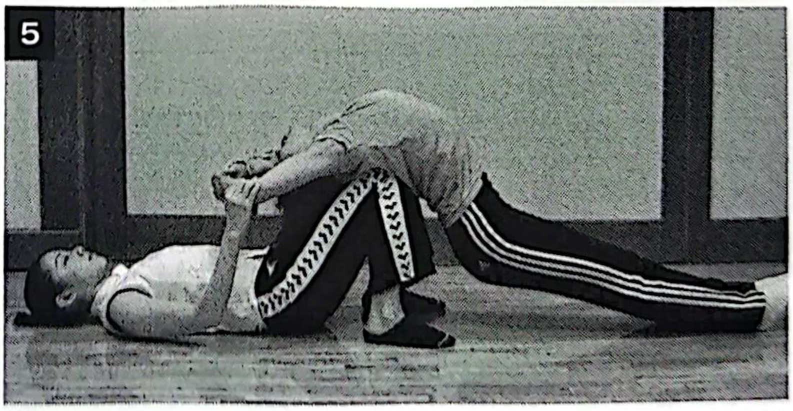

②BがAを抱えるように背後へゆっくりと倒れる。

3


③Bは完全に寝た形となり、その両膝にAの全体重が乗っかった状態となる。Aは自然に腕を伸ばして、Bの首へ両手を掛けて全身の力を抜く。
(特にはじめは脚・首・肩へ力を入れることで、身体を支えてしまいがちなので注意。また、あまり上体へ重心がいきすぎてはいけない。両脚をできるだけ閉じた形を保ちつつ、下半身がダラリと下がって胴体を引き伸ばす感覚で行う。)

4


④2箇所目はみぞおちの裏側少し下に両膝をあて、先程と同じ要領で乗せる。(このとき、BはAの肩に手をそえる。)

5


⑤3箇所目は、両肩甲骨のすぐ下の部分に両膝をあて、同様に乗せる。(BはAの肘に手をそえる。)

第4章

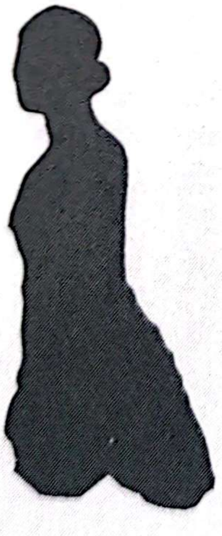
〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉

三つの動きがもたらす身体の可能性を探る

今でこそ「体幹」「身体の中心軸」に目を向けた身体操作が一般的になっているが、伊藤師はすでに40年以上も前に注目し、実践していた。

「誰もが身体のプロフェッショナルになれるんです」と、伊藤師は語った。

きわめて単純明快なたった三つの動きとその組み合わせが、身体機能をパワーアップし、伊藤師の言葉の裏づけとなることを確かめていただきたい。



「なぜ？」から目をそむければ達人への道は閉ざされる

「手・足」の根幹部である「胴体」の動きの質を高めることにより、運動能力のピークは60代に訪れ、その後は死ぬまで維持される。このような話を、過去の剣豪や柔術の達人の「特別な」遺事として私たちは賛美こそすれ、「自分自身の上に起こりうること」という認識には至りにくいのではないだろうか。30代を越えれば体力は不思議と降下し、気力・精力もエンドレスに見えた10～20代の頃とは比べるべくもない。

武術を志す人々の多くが、このような限界を各々の環境に則して直面している。

「なぜこのような衰えが？」。この「なぜ？」に目をそむける、あるいは達観のふうを決め込むことで一時的な精神的安定は得られるかもしれない。しかしそれでは、クリアで活き活きとした、達人の遊ぶ境地への道は断念せざるを得ない。

「飛龍会」創立者・伊藤昇師は自身が20代半ばの頃、この「なぜ？」に、生命の危機という形でぶつかったことは前にも触れた。

10代の頃より少林寺拳法、各種武道、ヨガを学んできた伊藤師は、23歳の頃には自分の道場を開き、

自分も当時バリバリで突っ走っていた。その分野のエリート中のエリートであったといえよう。しかしあまりにも突然に転機は訪れた。長年に渡るオーバートレーニングが災いし、重度の腰痛と疲労感が襲ったのだった。髪はバサバサ、顔は土気色で生気を失ってしまったという。周囲の人からは「原因不明の病気で、死ぬのではないか」と危ぶまれたというのだから、かなり重篤な状況であったのだろう。

病院で治療を受ければ楽になるかもしれない。しかしそれでは「なぜ？」という問いかけは永久に封じられてしまう。伊藤師はこの「なぜ？」に向き合っていく方向を選び、古今東西の健康書をはじめ、あらゆる分野の文献をひもとき、自らの身体で「何」が間違いの原因であったのか、徹底的に研究、検証し、実践し続けた。

そうして結果として伊藤師は、人間の身体の持つ驚くべき力＝胴体力を発揮する「達人」となった。動きは20代の頃よりもはるかに速くしなやか、かつパワーアップされたものになった。

最近、とみに中心軸、重心など、身体の感覚、身体へのまなざしを言語化して伝えようと試みるアプローチが流行している観があるが、この身体内部に対するまなざしは、30年前に伊藤師が発見した「身体の動きの真実」にようやく呼応してきたようだ。

「飛龍会」の創設当初は、練習生は一般の方の割合が多かった。こうした人たちが伊藤理論にもとづく「胴体力」開発により、身体の動きが格段に改善されていく中で自らの能力、才能に目覚め、プロのダンサーや医師をはじめとする、自分の本当の能力を発揮できる場を見つけていった。

実証が人を呼び、伊藤師の発見した「身体の動きの真実」に多くの人が導かれている。

最近では、厳しく自らの身体に接しているプロのダンサーやスポーツ選手、武道家などから注目され、各界で超一流と称される人々が多数師事している。

単純さの中に潜む奥妙

伊藤式胴体トレーニングの理論は一見、至極単純明快である。すなわち人間の活動の良否は胴体の動きの質にかかっており、その胴体の動きも還元していくと〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉のたった3種類に集約される。この三つが全身の動きの根源となるものであり、手や足などの末端はこれによって生まれた力を伝える伝達器官となってこそ、はじめて本来の自然な機能が発揮される。

しかし言うは易しである。実際その胴体の動きを明確に表現しようとすると、これが実にむずかしい。そのために伊藤式では一人操法と同じくらい豊富に、二人で確認しながら行える操法が存在する。無意識についた各々のクセ、歪みを、自分一人で微妙な部分まで認識し、正しく改善していくことは難しい。これを補う手段として、第三者に動きをチェックしてもらったり、正しい動きができるよう補助してもらう方法をとる。

この単純さと奥深さとを併せ持つ伊藤式胴体トレーニングには、生命力あふれる大自然の姿を思わせるような、機能的な美しさがある。

伊藤師は語る。

「子どもの頃、全身を楽に使って動いているときには手脚の動きだけに頼らず、胴体を使っていたはずです。それが成長するにつれ、まわりの大人の動きを真似するようになると、胴体が動いていたことは忘れてしまうのです」

伊藤師がいうには「歩くこと」をはじめ、およそ人間の活動の全般、ダンス、茶道、華道、武道、スポーツ等に限らず、日常の立ち居ふるまいまで首尾一貫して胴体力を開発することにより、その質を飛躍的に向上させていくことが可能であるという。

胴体の三つの動き

これまで何度も述べてきたように、胴体には三つの動きしかなく、これが伊藤式胴体トレーニングの基本となる。

①胴体を伸ばす・縮める動き。体側の肋骨と骨盤の間を引き離すように伸ばし、同時に逆側は縮める（左右交互に行う）。このとき、伸ばした側へ重心を乗せることで、骨盤から脚へ伝わる力が明確になり、敏捷性がアップする。

②胴体を丸める・反る動き。背中だけではなく、骨盤の動きに注意。伊藤式胴体トレーニングでは脊椎の一つ一つを明確に意識することを学ぶが、ここではまず骨盤を丸める・反る動きによって背骨も順次波打つように動かしていくようにする。この動きは主に脚の動きをコントロールし、しなやかな全体の動きを高める。

③胴体を捻る動き（左右対称に行う）。およそ人体それ自体が発揮する最大のパワーを生み出す元となる動き。武術的には捻りのタメのある動きは予備動作として嫌われる向きがあるが、伊藤式では他の二つの動きとの連動のうえに成り立つため、動作の起こりにはつながりにくいようだ。

もちろんこれら三つはあくまでも胴体の動きの要素であり、それらがそれぞれ独立しているものではない。三つの動きを組み合わせて行うことで、一段階上の身体や意識を生み出すことができる。

また、さまざまな体勢で三つの動きを明確に認識しながら体操を行うことで、肩や骨盤の細分化や内転筋の意識のような、さらに上位の意識を獲得することができる。

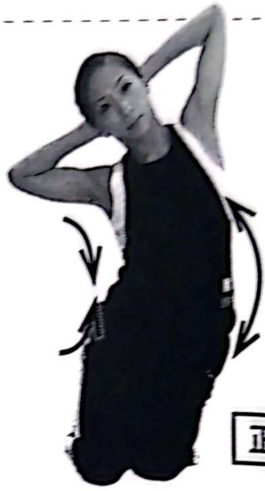
胴体力とは、端的にいえば「『胴体を動かす意識』の開発された身体から生み出される力」である。

あらゆる身体運動の根幹に「いかに『胴体』を使いこなすか？」という命題があることに気がついた伊藤師は、武道をはじめとしたスポーツや舞踊など、さまざまな身体パフォーマンスの分野で超一流と目

胴体の三つの動き

どんな複雑な動きも胴体の三つの動きの組み合わせが生み出している。達人であればあるほど、胴体の使い方にも習熟している！

伸ばす・縮める



正面を保つ

- **動作**

肋骨と骨盤の間を引き離すように伸ばす。同時に逆側を縮める。重心は伸ばす側へ

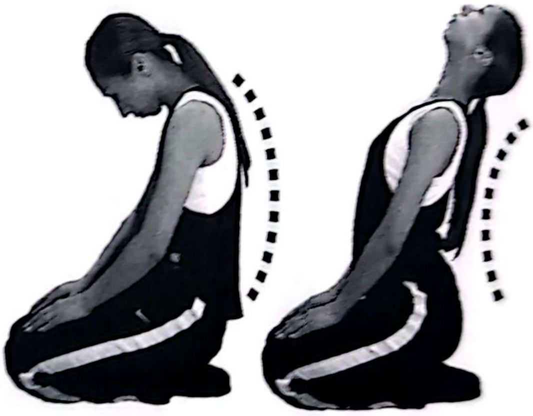
- **機能**

胴体の筋肉がより柔らかく、大きく動くようになり、手や腕の動きをよくする
→物を取る、押す、叩く、など

- **特徴**

敏捷性を生み出す

丸める・反る



肩が前後に動かない

- **動作**

骨盤を後方に回転し背中を丸め、前方に回転し反る。骨盤からの動きを背骨一つひとつ頭まで伝える

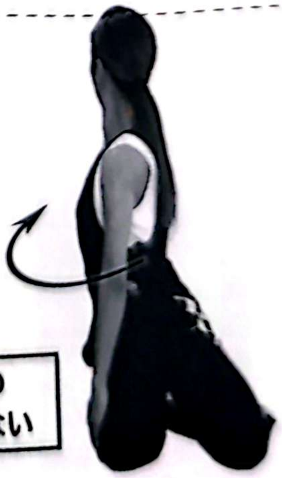
- **機能**

足の動きを全般的にアップし、しなやかな全体の動きを高める
→歩く、走る、蹴る、ジャンプ、など

- **特徴**

しなやかさを生み出す

捻る



捻る側の足は動かない

- **動作**

股関節を境に胴体と足を区別する。背骨を一つひとつ捻っていく。重心は捻る側へ

- **機能**

胴体の動きの中で最も大きな力を出し、手足へ伝える
→物を投げる、打撃など

- **特徴**

パワーを生み出す

される人々が、胴体から生み出される「力（能力）」をいかんなく発揮していることを発見した。

その観点から身体パフォーマンスの複雑な表現の中に潜む、単純な動きの質を取り出した種々のトレーニング方法を開発・発展させたのである。これらのトレーニングはスポーツや武道、踊りなどのさまざまな分野で活躍する第一線級の実践者たちから注目・実践され、高い効果を発揮した。

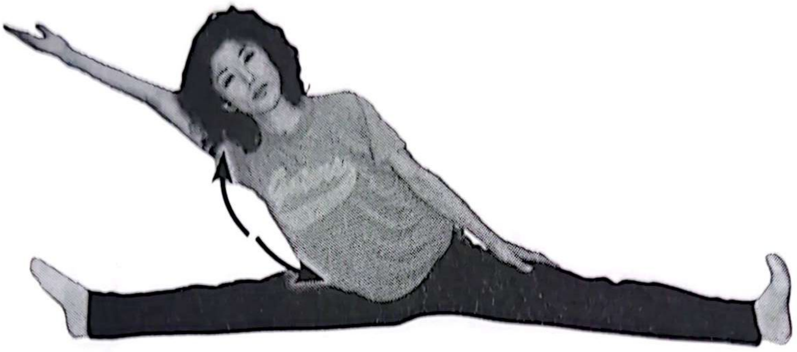
「胴体」とは、先述したように〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉のたった3方向へしか動かない。ところが、この三つの組み合わせが、身体が行い得るあらゆる動作、飛んだり、跳ねたり、歩いたり、走ったり、物を投げたり、打ったり、蹴ったり、つかんだり……等々の基盤となっていることに、なかなか気づく人はいなかった。あるいはおぼろげながら感じていたとしても、そのことをより明確に意識し、体現できるようになると、身体動作における重要なファクターを司る各部位が、より自由に、細分化された繊細な動きを生み出すこととなると気づいた人はどれだけいることだろう。さらにそれを実証するメソッドをも確立したことが、伊藤師の非凡さを物語るものだろう。

本章では胴体トレーニングの大原則である、胴体の三つの動き〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉の体操を項目ごとに紹介する。しかしその分類は便宜上のそれであって、たとえば〈伸ばす・縮める〉の項目で分類された体操であっても、〈伸ばす・縮める〉のみを育てるのではない。すべての体操には、さまざまな要素が絡み合い、同じ体操であっても焦点の当て方によっては、違う意識を育てることにもなることに注意していただきたい。

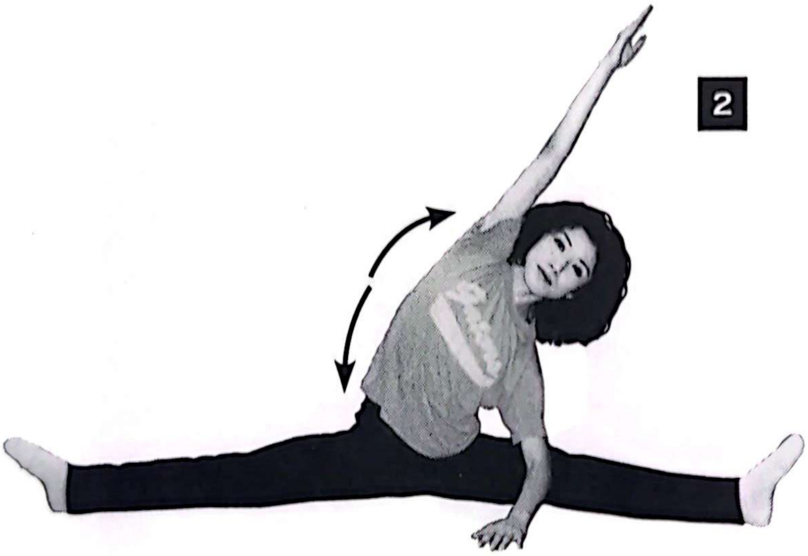
肋骨と骨盤を引き離すようにして体側を伸ばし、反対側を同時に縮める。主に、手や腕の動きに影響を及ぼす。重心を伸ばす側に乗せることで、「軸の意識」や「股関節の捉え」にもつながる動作である。手で物を取る、押す、叩くなどの動作が関係する。

〈伸ばす・縮める〉両足開脚で上体を倒す

1



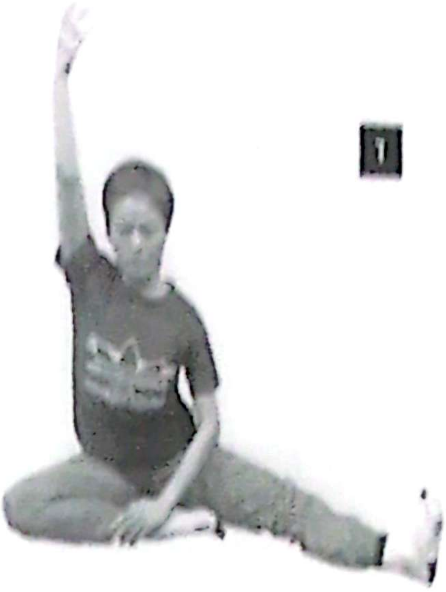
2



開脚しての〈伸ばす・縮める〉は「股関節の捉え」にもつながる。写真①、②はいずれも右の股関節から右手までの伸びで、肋骨と骨盤を引き離しており、右の股関節で大地を捉えている。左右いずれに上体を傾けるにしても、一点の捉えをはずすことなく、股関節を乗り換えない。このように、三つの動きのトレーニングは単なるストレッチではなく、三つの動きの中でいかに身体全体を使いこなしていくかを身につけていく。

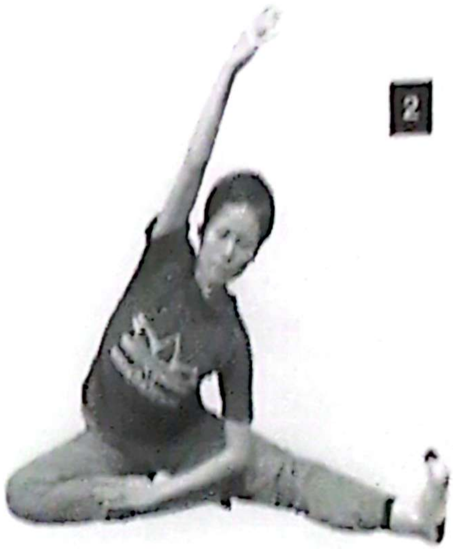
《伸ばす・縮める》片足開脚→足をつかむ→仰向け

1



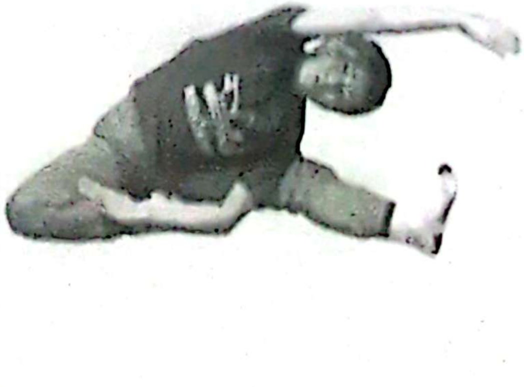
①開脚から片膝を折り曲げた側の腕（右腕）を頭上に伸ばす。

2



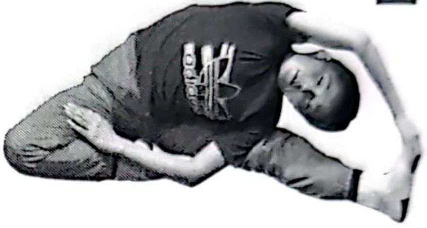
②右体側の肋骨と骨盤を引き離して大きく左へ倒し《伸ばす・縮める》運動。右側の股関節に重心がある状態。これを何度か行い、捉えを確認する。

3

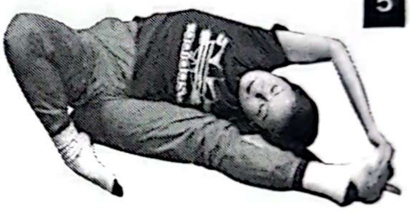


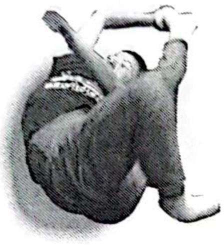
③そのまま右股関節から左の股関節へ捉え（重心）を乗り換え、右体側を伸ばし、左体側を縮める。

4



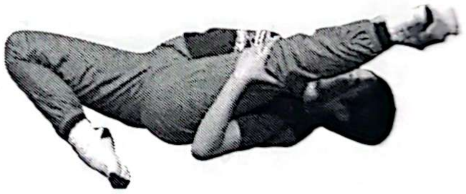
5

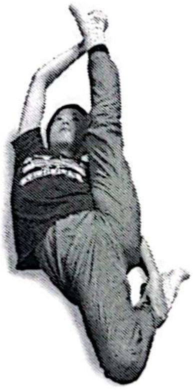




⑤別アングル

6

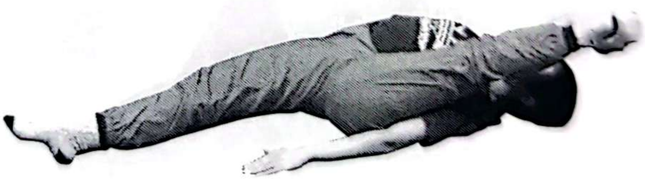




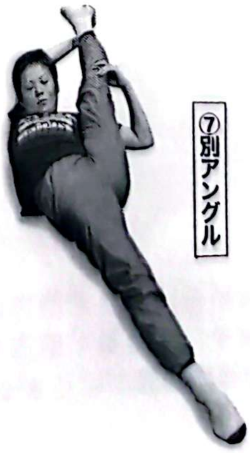
⑥別アングル

④～⑥伸ばした右手で足先を取り、そのまま仰向けになる。このとき、骨盤は水平。仰向けになる際には、伸ばしている側（右側）が床から離れないこと。

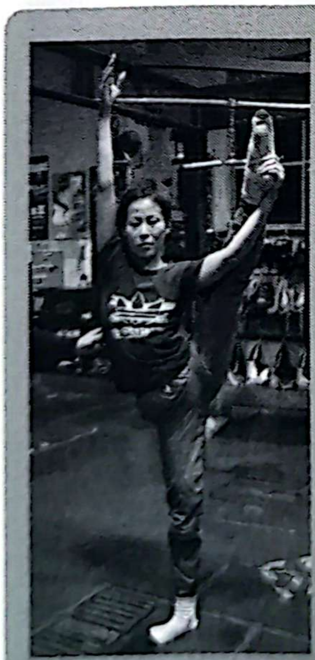
7



⑦仰向けから曲げていた膝を伸ばし、さらに〈伸ばす・縮める〉を意識することで、左脚がより高く上がる。



⑦別アングル

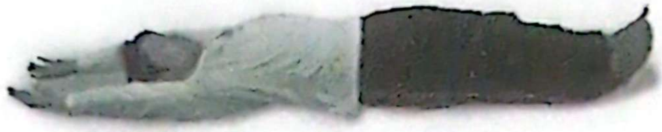


伸ばした右脚の体側がちゃんと床に沿って伸びていれば、そのまま立ち姿となることも可能となる。

〈伸ばす・縮める〉力まずに力ゼロで起き上がる

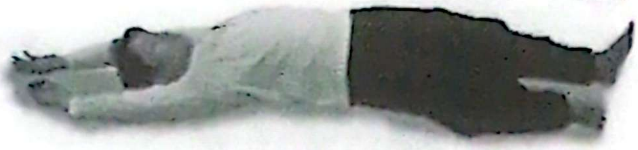
床に仰向けに寝た状態から胴体の〈伸ばす・縮める〉を基点として、音もなく、滑らかに起き上がり、横座りになる（この次の段階として、立ち上がるところまでいく体操がある）。身体を最大限に使いながら、非常に狭い範囲で滑らかに身を処すその動きは、一瞬体勢を崩されても次の瞬間にはフワリとその場に立っているという、武道の達人の受身を体現するものだろう。

1

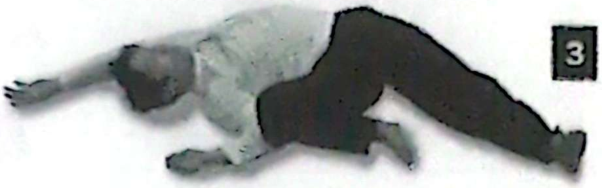


①仰向けの体勢になる。

2

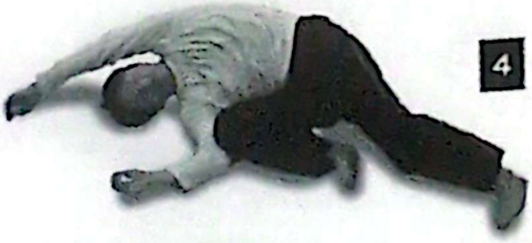


3

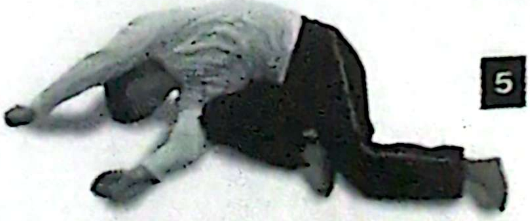


②〜③左右どちらか（ここでは左側）の手足を伸ばして肋骨と骨盤を引き離していき、逆側を縮めながら全体でアルファベットの「C」の字のようになる。このとき、縮めるほうの脚は外側へ曲げて、肘と膝を近づける。

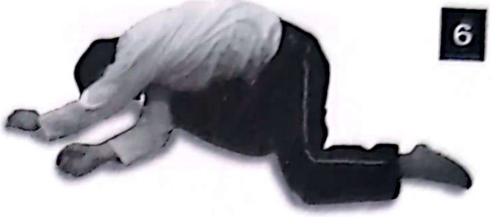
4



5

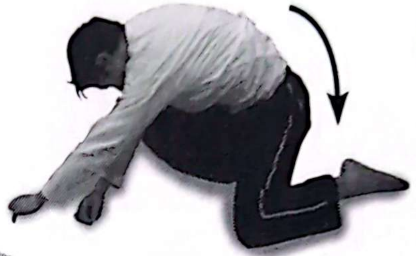


④〜⑤〈伸ばす・縮める〉動きが限界に達しながらもなお「伸ばす・縮める」意識を持ち続けると、自然に身体の回転がはじまる。

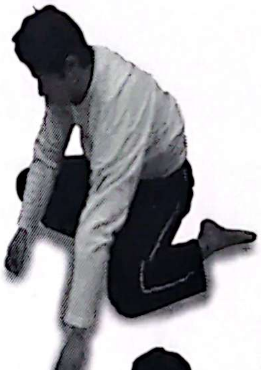


6

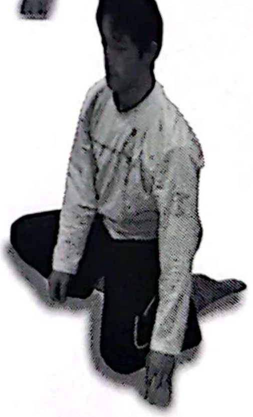
⑥重心が右の股関節に乗るのと同時に、胴体の中心軸を右足太股と合わせるように、おでこと膝を近づける。その真上へ重心を持ってくる。



7

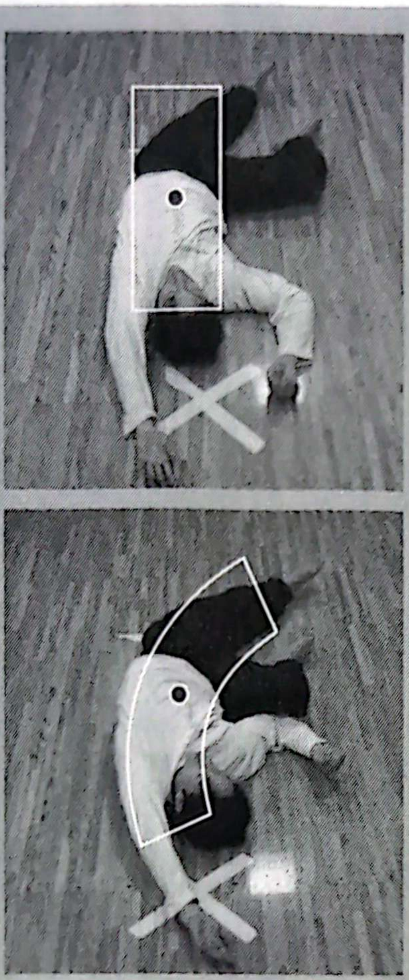


8



9

⑦〜⑨股関節に軸が乗ったところから、あくまで骨盤から床へ着地するように、浮いている逆側（左）の股関節を床に沈めるようにする。両股関節の捉えでできた土台の上へなびくように上体を立てて横座りとなる。



最初に「C」の字になる際に、往々にして反動をつけて膝だけを引き上げてしまいがちとなるので注意。あくまで縮める側の肘と膝でリードするように意識しながら、身体の中心を動きの重心点として左右の体側を縮め、伸ばす。それが「起き上がる」という目的に向けて、一切無駄な動作をしないことにつながる。

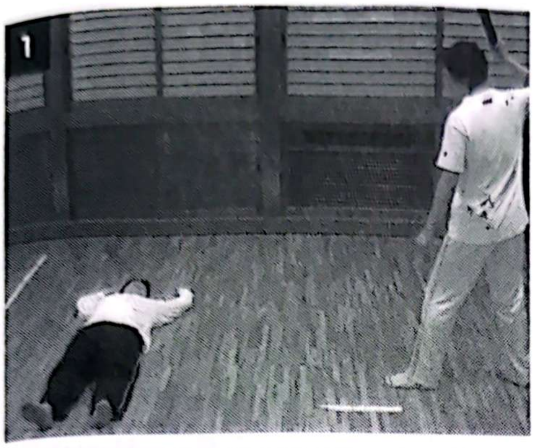
対人動作としての展開

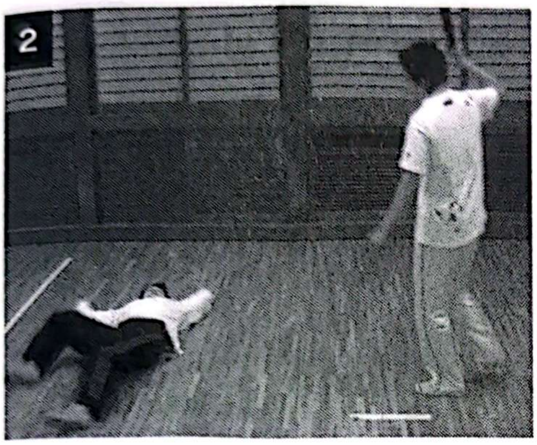
〈伸ばす・縮める〉動きを、対人の攻防動作に展開する例を示演いただいた。

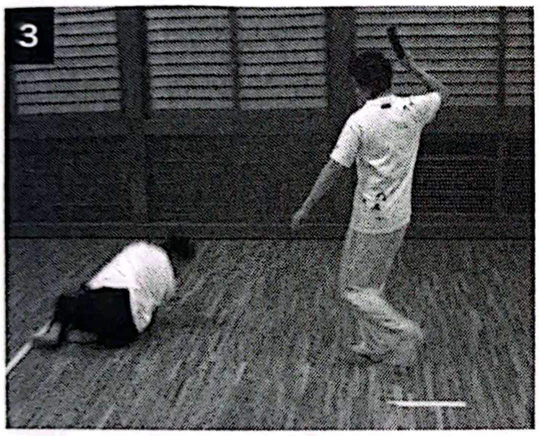
なお、ここで示されている各展開は、胴体の力（〈伸ばす・縮める〉）を活用すれば、不利な体勢でも身体の可能性をこれだけ発揮できるという実験であり、武道や格闘技の技そのものではない。こうした方向性でもこれだけの力を発揮できるということで、それをどのように応用していくかは、各人の努力と工夫次第だということである。

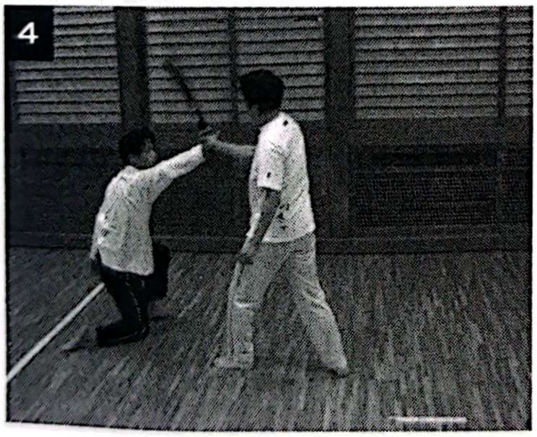
〈伸ばす・縮める〉寝ている状態から素早く対応する

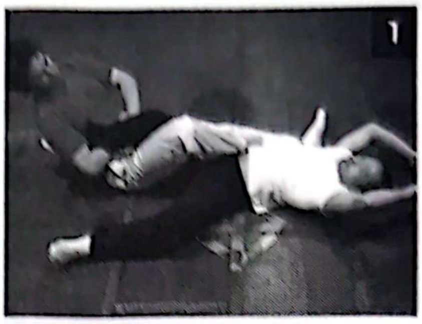
寝ているところへ暴漢が踏み込んできた場合など、瞬時に力みなく立ち上がれるので、余裕をもって相手に対処できる。立ち上がる際には、踏み出した足裏へしっかりと重心（軸）を乗せて垂直に近く立ち上がることで「立つための力み」を最小限にとどめる。また暴漢も、最初の回転動作を見て無意識に追おうとするため、意外に狭い範囲で起き上がってくる相手に目測を誤り、手元を制せられてしまう可能性が高くなるだろう。

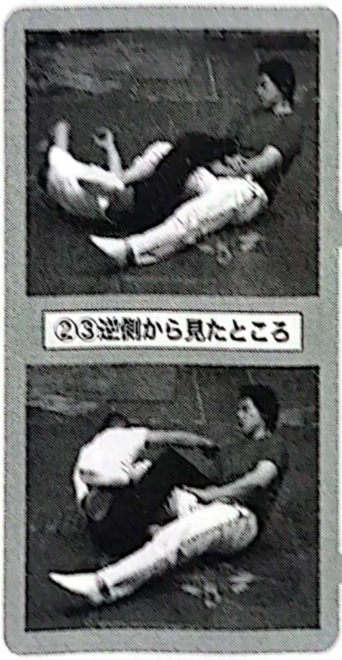


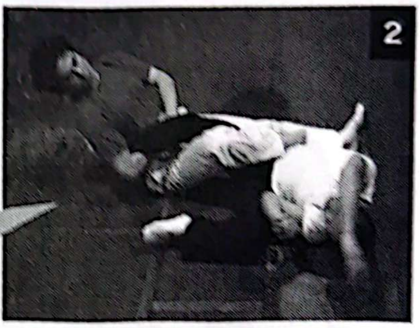


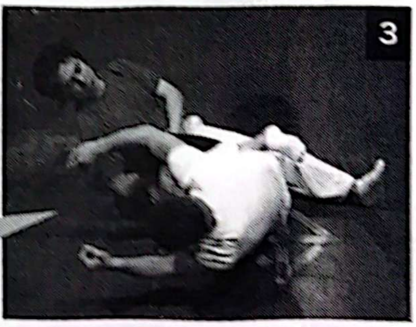


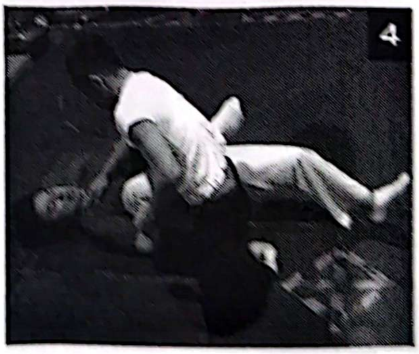





②③逆側から見たところ







「仰向けの状態から、力まずに起き上がる動作」は、このようにアキレス腱固めをかけられた際にも、取られたところを支点として「伸ばす・縮める」胴体の動きで、相手に抵抗の隙を与えぬまま、逆にひっくり返す可能性も生まれる。陸でのたうつ魚のすさまじさを思えば、その威力も容易に想像できるだろう。とはいえ、完全に極められたあとでは、足部が反り返ってしまい、動き自体ができなくなる。あくまで相手の動きの流れを読んで、それに逆らわずに乗っていく動きが対人動作では求められる。

[illegible]

[illegible]

1

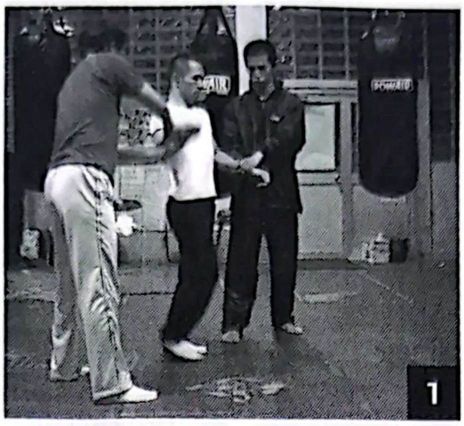
2

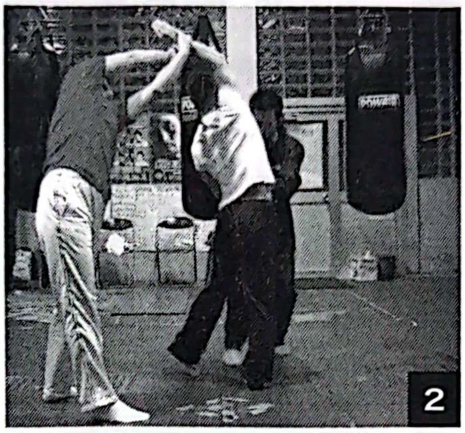
3

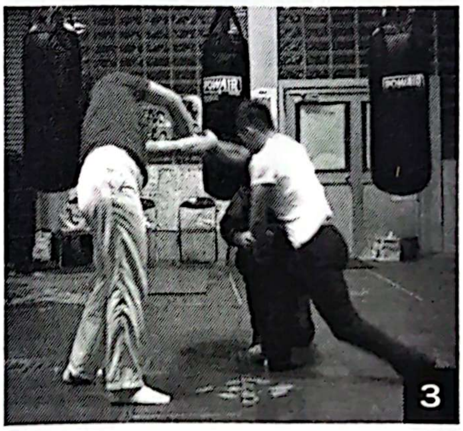
4

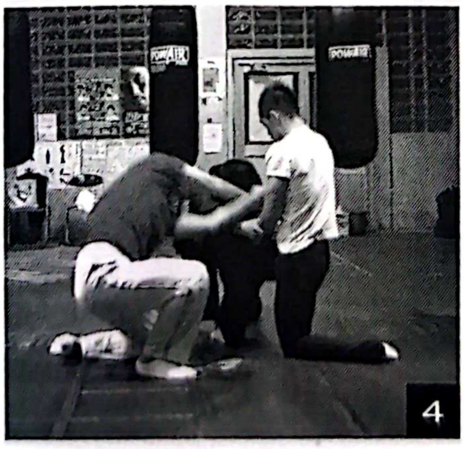
〈伸ばす・縮める〉二人捕りに対する展開

両側面から二人の相手に両手を取られた場合も、その取られる瞬間に〈伸ばす・縮める〉動きから、身体を入れ換えるように捌く。このとき、両腕のテンションを緩めることなく、あたかも自分が両側の二人をつなぐ1本の縄か何かになったつもりで、まず自ら生じさせた捻れを中心から左右へ波及させる心持ちで振り返りつつ引くと、左右の人間は大きな渦巻きに巻き込まれるように絡め取られてしまう。


1


2


3

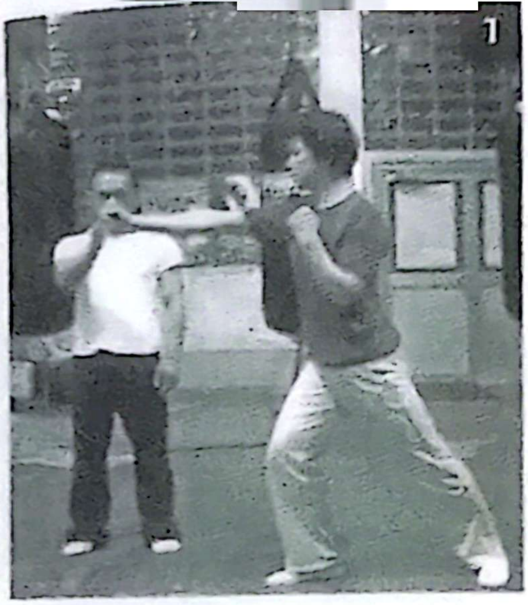

4

〈伸ばす・縮める〉軸の乗った直突きをつくる

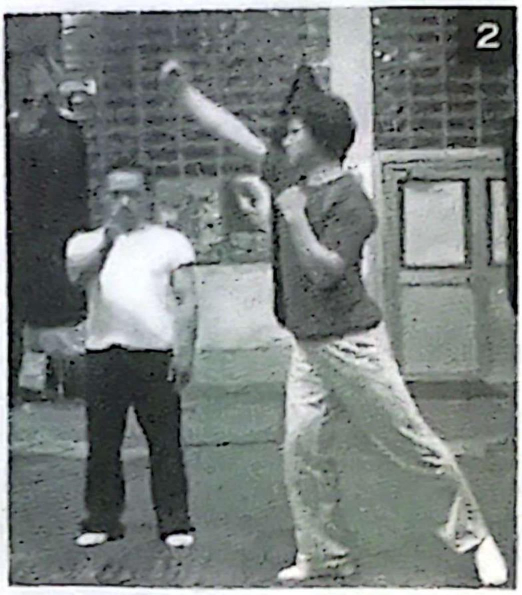
胴体を〈伸ばす・縮める〉ことで、突き技のような腕の操作がより力強く、安定した体勢で行える。

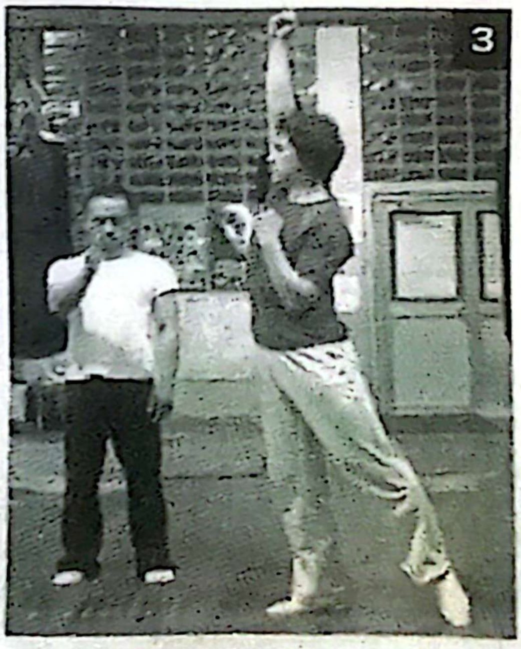
ここでは〈伸ばす・縮める〉動きのさらなる展開として〈伸ばす・縮める〉動きの突き技への展開に対する可能性を示演していただいた。

上の動作では、①と⑥では突きの距離と安定感に変化が現れた。これはどういうことかといえば、最初は前屈立ちで前重心になっているとはいえ、体軸と重心の間に微妙なズレが生じていたのを、肋骨と骨盤の引き離しの動きによって軸上に重心を乗せ、そのままそれをズラさずに元に戻ることで、肋骨が骨盤の上のいい位置（表面の筋力で支えなくても安定した位置）に保たれ、股関節の捉えがより強固になったフォームとなって打点も伸びたのである。

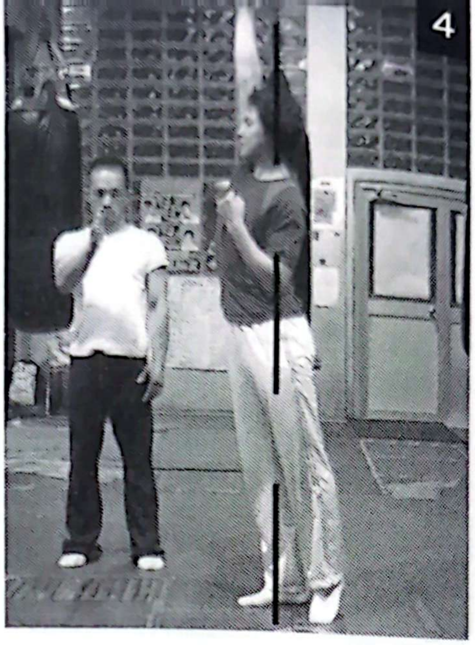


①まず普通に立て拳で突き出した直突きのフォームをつくり、その距離を測っておく。

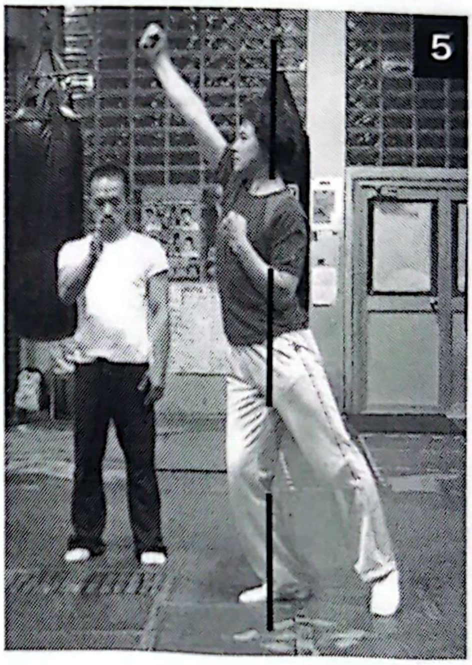


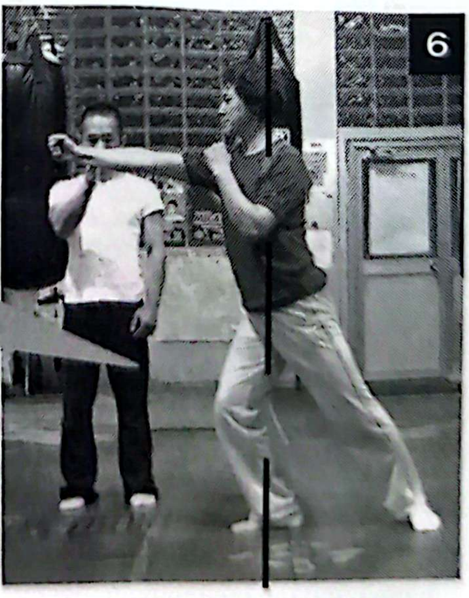


②～④次にそのまま突き出した腕を真上に上げながら肋骨と骨盤を引き離す動きを行い、軸も確認する（重心の乗った脚も膝まで完全に伸ばす）。

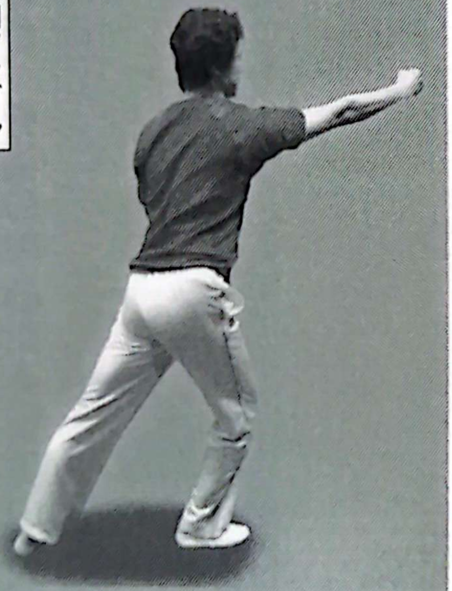


⑤～⑥軸上に股関節を沈めるようにしながら再び腕を下ろしてきて、突きのフォームに戻ると、明らかに拳の届く距離が増している。





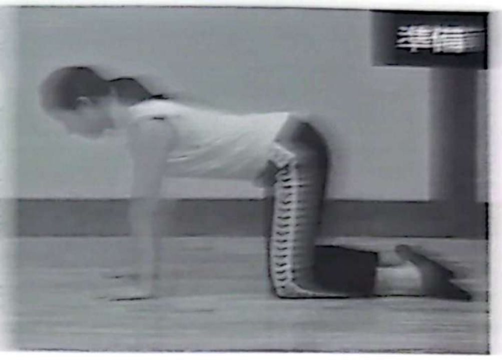
⑥別アングル



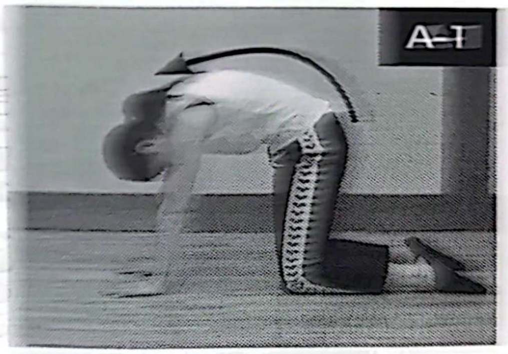
後ろから見たところ。重心と体軸が一致しているので、脚の動きが即、上体へ伝わる状態にあって、フォームを支えるための筋力は最小限にとどまる。強固でありながら瞬時の変化にも対応できることがうかがえる。

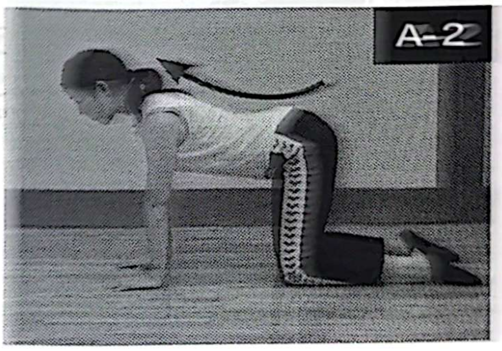
背骨を一つずつ動かし、胴体を〈丸める・反る〉動作である。ここからは〈丸める・反る〉動きが、骨格の中心たる背骨の制御と、下肢を大きく力強く運用するための鍵であることを学ぶことができる。歩く、走る、蹴るなどに関連する。

〈丸める・反る〉四つん這いからの体操

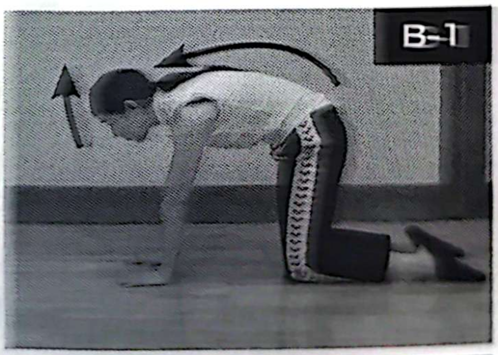


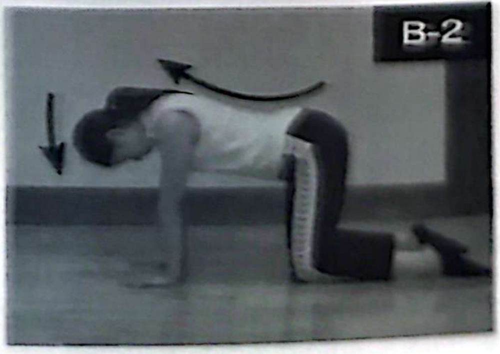
準備：両手両膝を床につけ、四つん這いの姿勢。腕と腿は胴体に対して垂直になる。



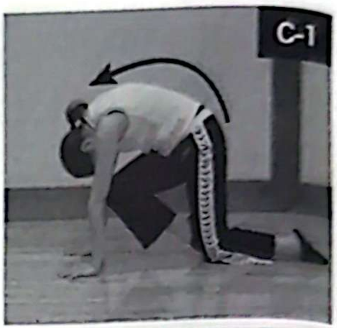


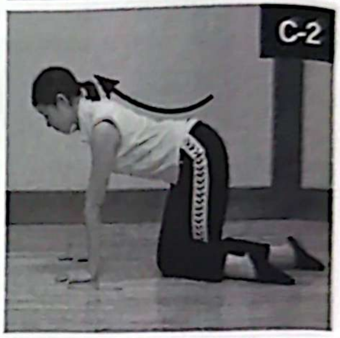
A：基本的な〈丸める・反る〉。骨盤から頭に向けて順に背骨を動かすように。

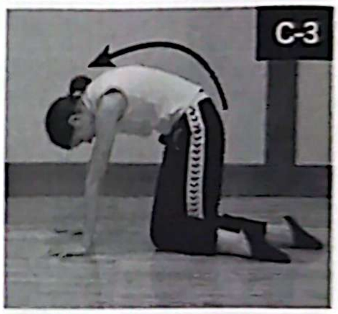


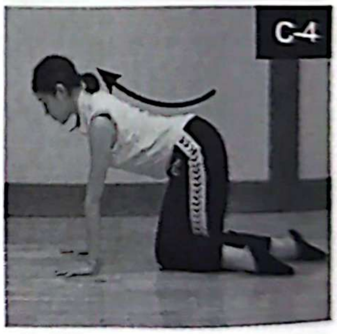


B：頭と胴体を区別して〈丸める・反る〉。胴体を丸めるときに頭を上げ、胴体を反るときに頭を下げる。頭と胴体の動きを明確に区別することで、背骨への意識を高めることになる。

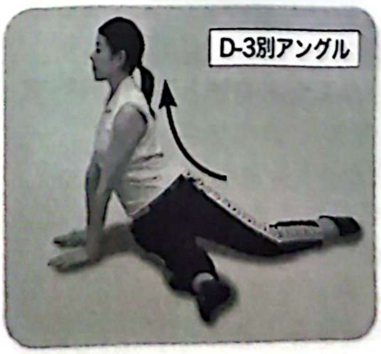

C-1

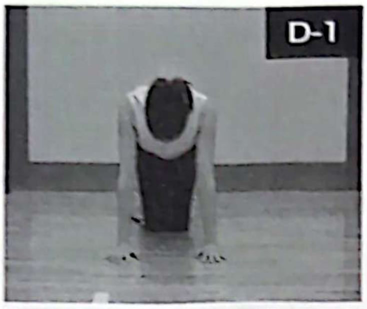

C-2

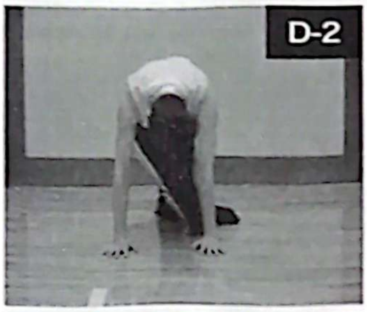

C-3

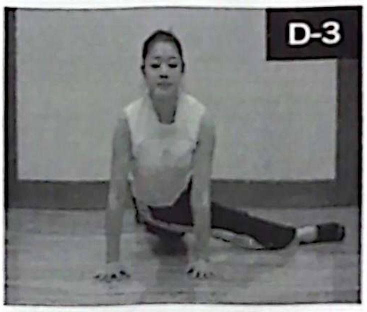

C-4

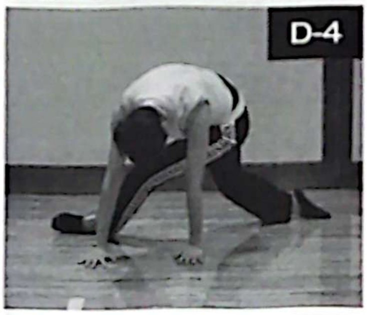
C：両足を組んで〈丸める・反る〉。胴体を丸める動きに合わせ、片膝（ここでは右足の膝）を胸に引き寄せる。胴体を反る動きに合わせて、右足をもう片方の足にかける。この、足を組んだ状態で、胴体の〈丸める・反る〉を繰り返す。足を組み、動きの制限された上体で行うことで、より胴体の動きに意識を向けることができる。足を変えて同様に行う。

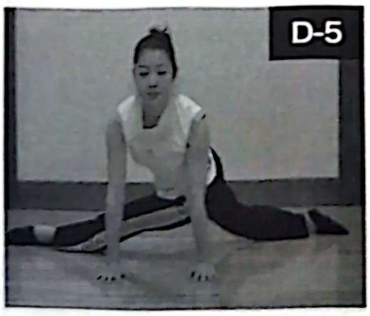

D-3別アングル


D-1


D-2


D-3


D-4

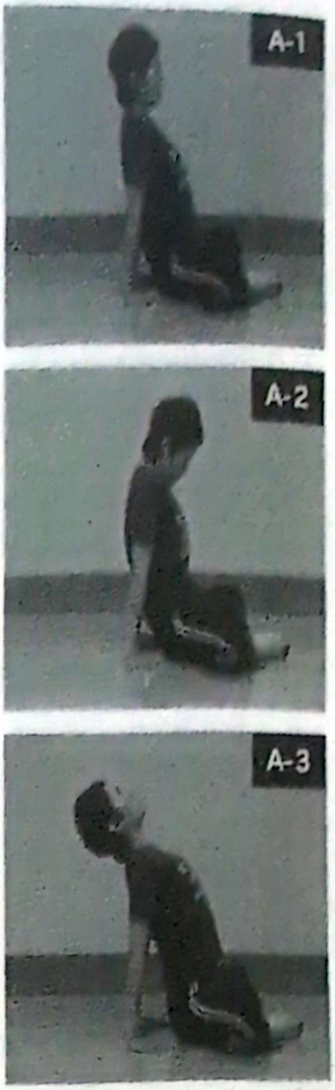

D-5

D：下肢を連動させた〈丸める・反る〉。
先程と同じく胴体を丸める動きに合わせて片膝を胸に引き寄せ、反る動きに合わせて足を横に伸ばす。その足を動かさずに後方の足を、丸める動きで胸に引き寄せ、横に伸ばす。これを繰り返して行う。

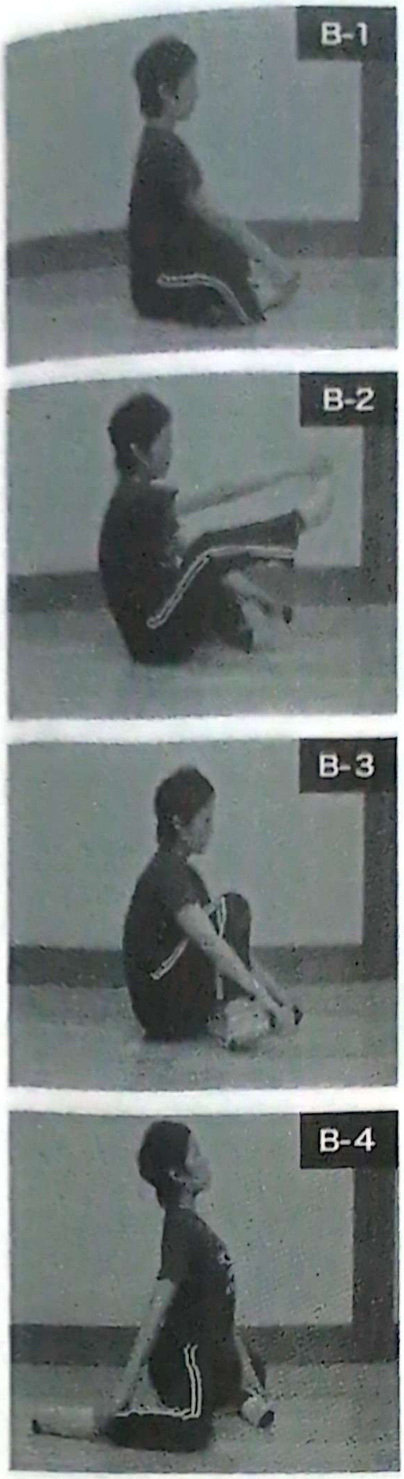
〈丸める・反る〉合蹠からの体操

合蹠＝足裏を合わせること

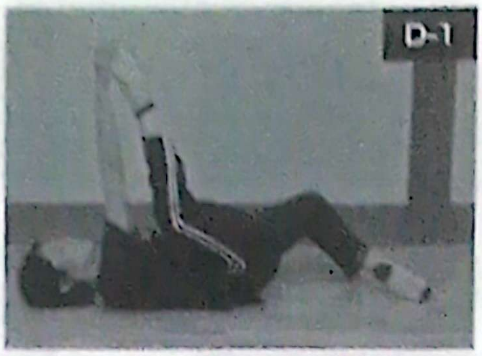
足を手でつかむ場合、手は補助と心得、あくまでも胴体の動きにあわせて、脚が動いていることを意識する。

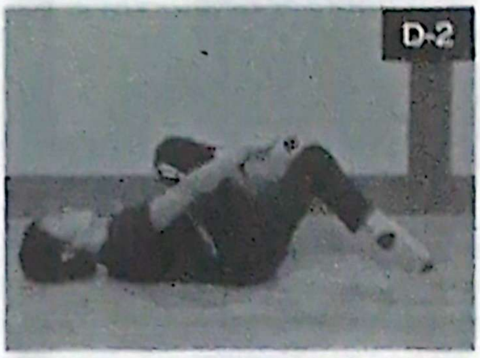


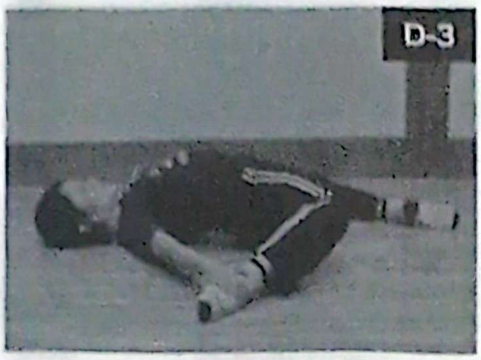
A：両手を後ろについて合蹠からの〈丸める・反る〉。骨盤から頭へ背骨を順に動かすように。腕で体重を支えないよう注意する。



B：足をつかんでの合蹠から〈丸める・反る〉。胴体を丸める動きに合わせて片足を上げ、反る動きに合わせて後ろへ。次の丸める・反る動きで足を前に戻し、再び合蹠になる。この体操では胴体の動きと下肢との連動を学ぶ。

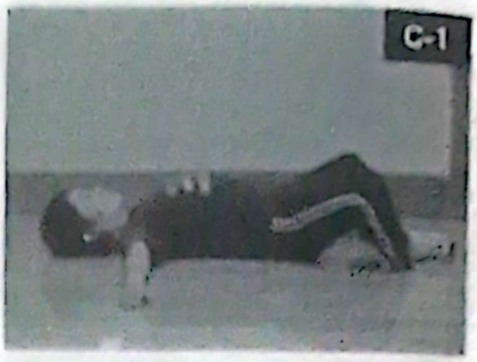


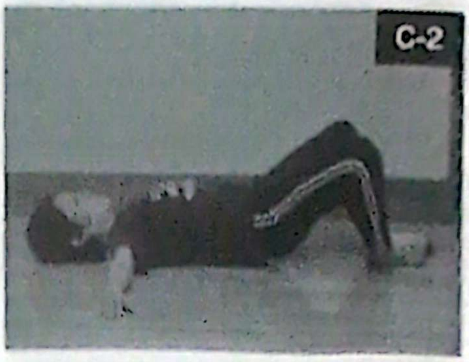


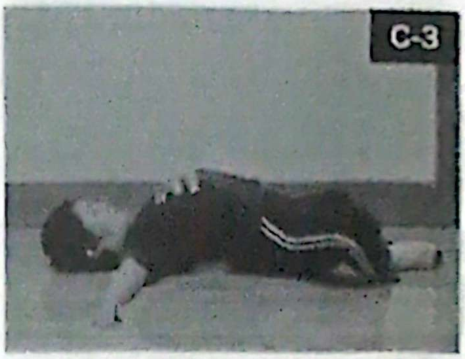


D：仰向けで合蹠となり、足をつかんでの〈丸める・反る〉。胴体を丸める動きで片足を持ち上げ、胸の前でつかむ。反る動作に合わせて足を身体の横へ出す。

◎CDはABを仰向けで行った動きである。

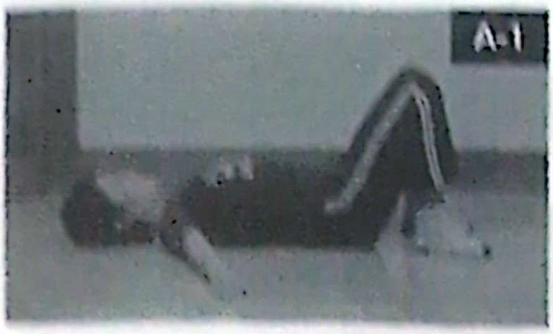




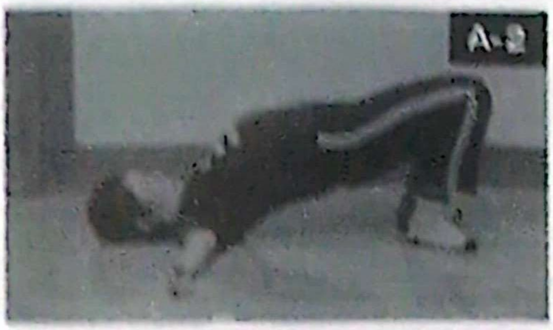


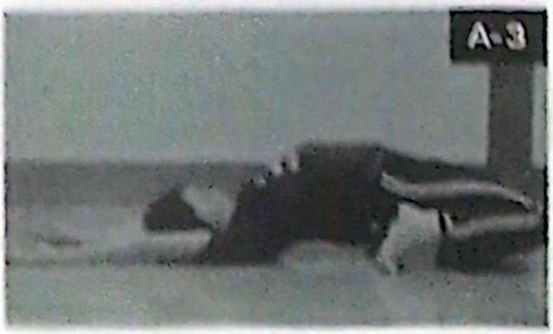
C：仰向けで合蹠となり〈丸める・反る〉。この体勢で胴体を丸めると、尾てい骨が床から離れる。逆に反る動きでは骨盤の回転でウエストのあたりが床から離れる。また、丸める動きに伴ない両膝が床から離れ、反る動きに伴ない両膝は床に近づく。これも胴体の動きと下肢の動きの連動を学ぶことができる体操である。

〈丸める・反る〉二段階の背中の伸び

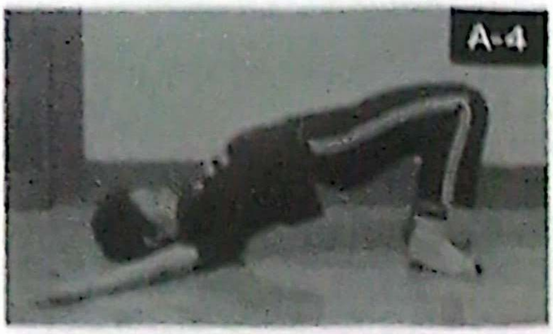


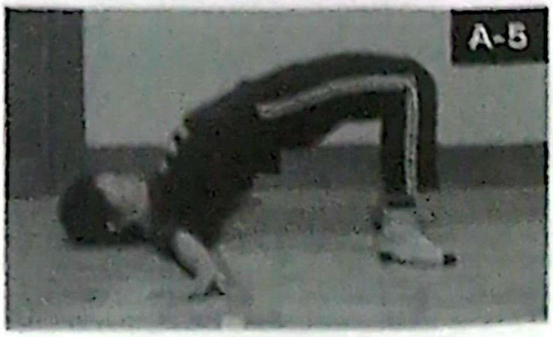
A-1：両膝を立てた仰向け姿勢。



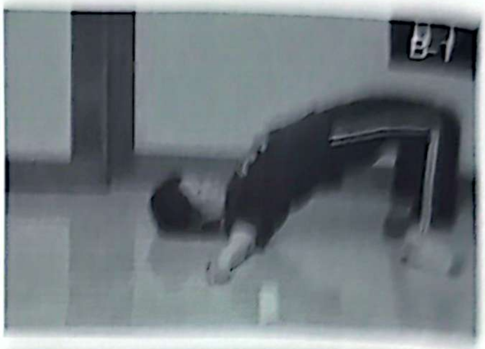


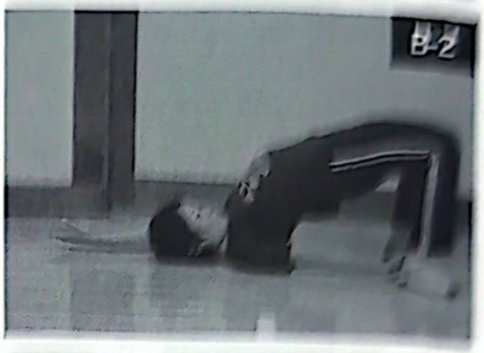
A-2〜A-3：まず丸める動きで骨盤を上げていくと、ある時点から骨盤は反りの回転に変わる。このときのエネルギーを使い、みぞおちから胸への伸びを意識して頭部と骨盤を引き離す。

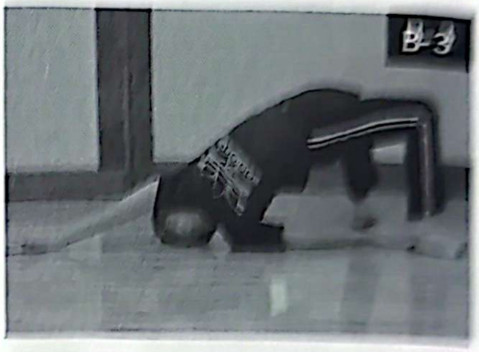


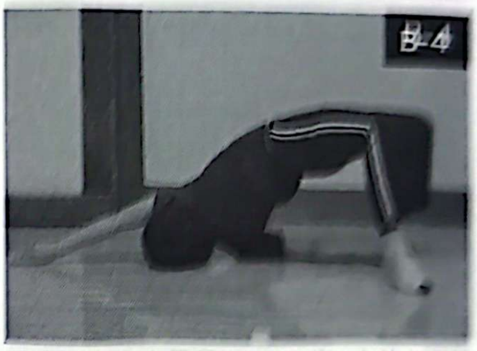


A-4〜A-5：そこから、さらに反る動きを続けることによって最大の背中の伸びが得られ、骨盤は高い位置に保たれる。このとき仙骨の負担も奪われる。


B-1

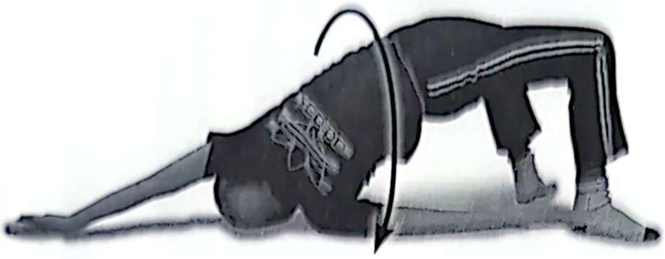

B-2


B-3

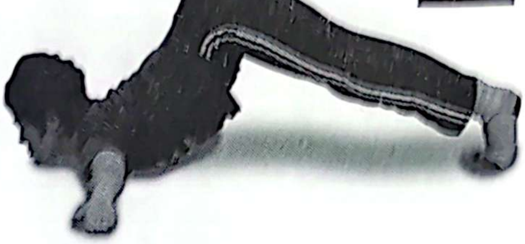

B-4

B：そのまま骨盤を下げずに上体から参る。肩の細分化ができていれば肩がつっかえることなく内側へと消失していく。

C-1



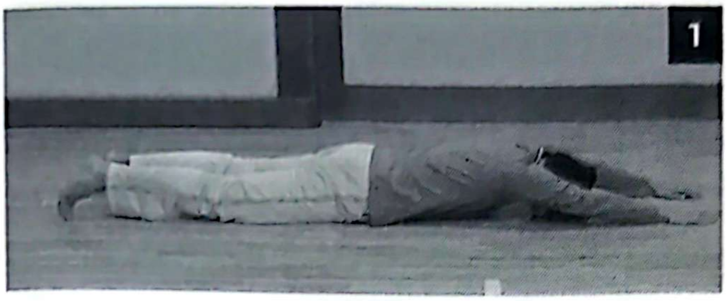
C-2



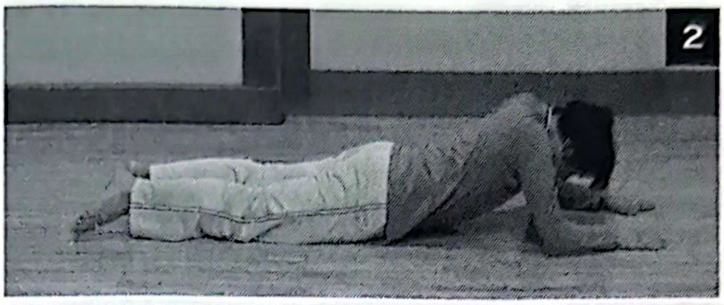
C：最後に捻りを解放してやると身体ごとうつ伏せとなるが、背中の伸びを維持することで、胸ではなく鎖骨部分だけが地に接するようにする。

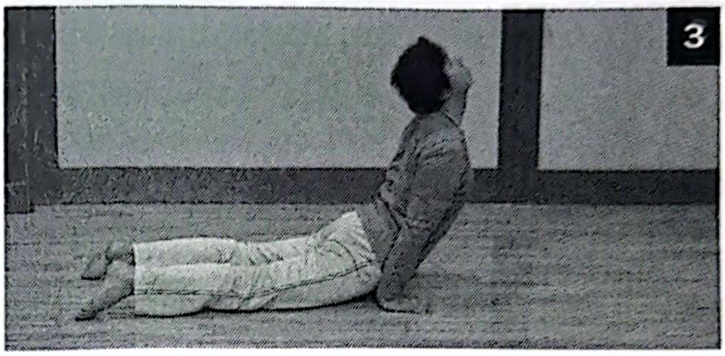
〈丸める・反る〉バタフライ

水泳競技のバタフライの要領で進む。背中の伸びで骨盤と肋骨が引き離されれば、腕力に頼らずに進むことができる。飛龍会では、これを徒競走のように、道場の端から端まで競い合う。胴体力を使えるほど速く、疲れずに行える。

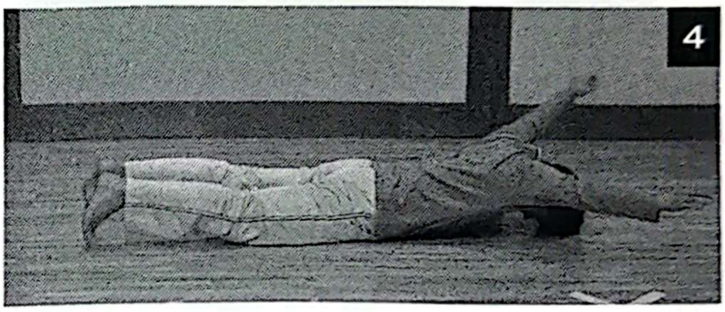


①床にうつ伏せになり、両手を伸ばす。

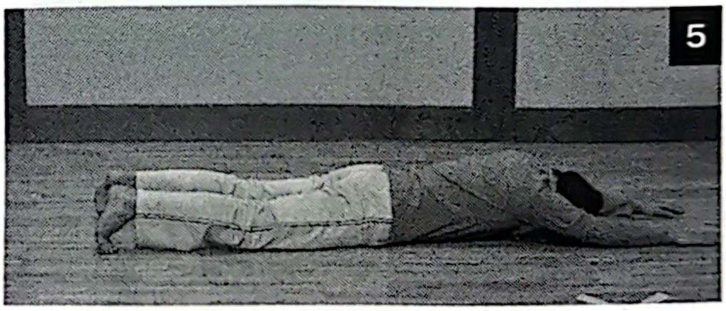




②～③胴体を反る動きで上体を上方斜め前に引き出す。



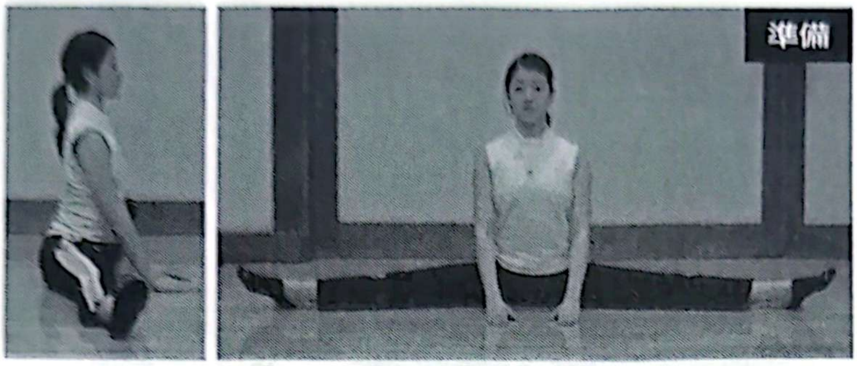
④胴体を丸める動きで腕を前方へ回す。



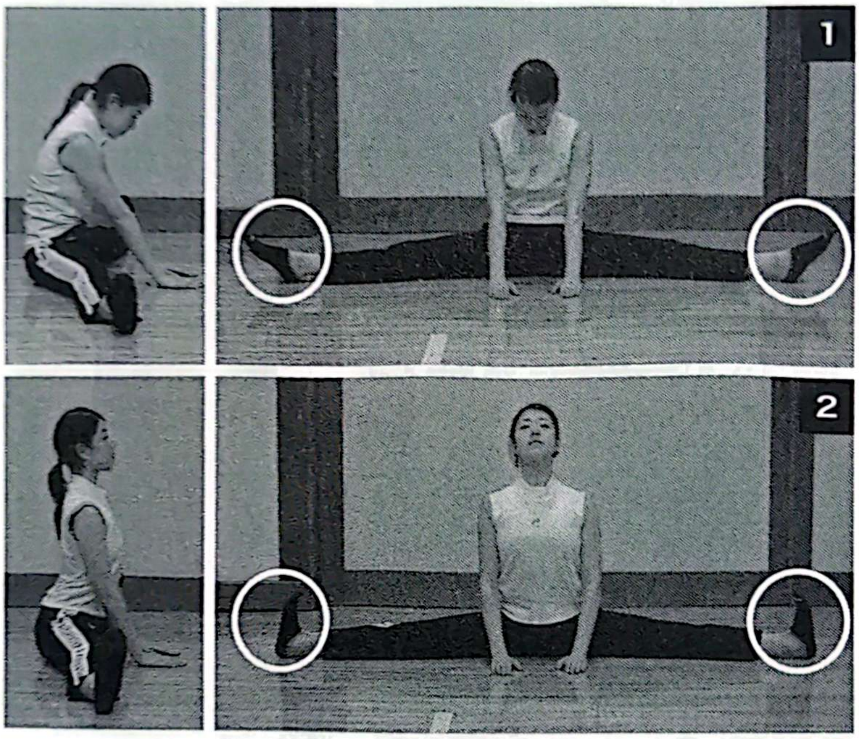
⑤以降、動作を繰り返し、前へ進む。

〈丸める・反る〉両足開脚で丸める・反る

一般的な柔軟体操にもよく見られるが、あくまでも胴体の動きを養うことを目的としているため、無理に両脚を開いたり、上半身を前に倒す必要はない（胴体がうまく使えるようになれば、身体の柔軟性も自ずと向上する）。また、胴体の〈丸める・反る〉の動きに伴って、足の先まで力が伝わっていることにも注目していただきたい。ここからは胴体と足の連動、骨盤の回転と脚の内転筋との関係も学ぶことになる。



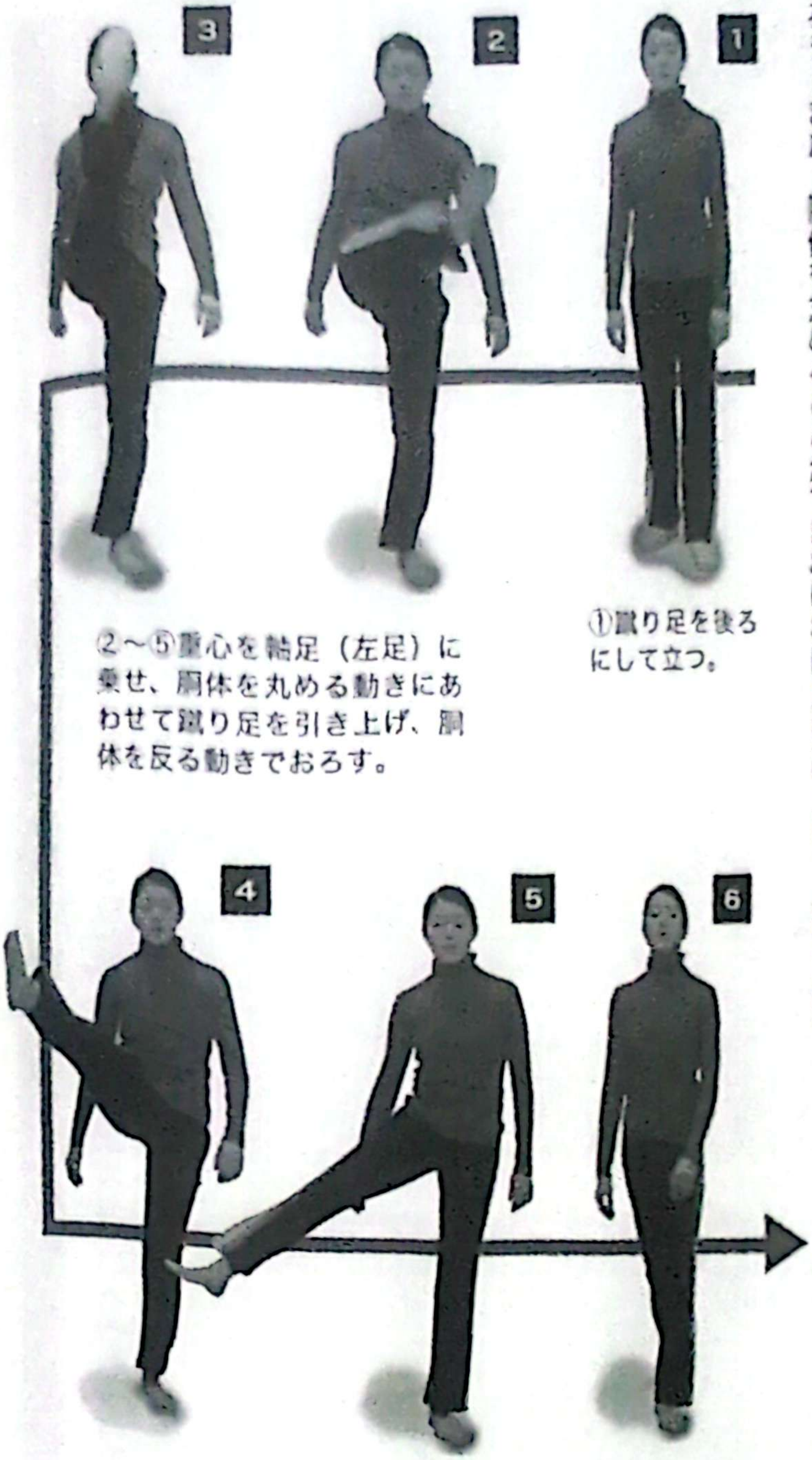
準備：床に座り、両足開脚をして、両手を前につく。このときも「股関節の捉え」ができていることが望ましい。



①〜②胴体を〈丸める・反る〉を繰り返す。胴体を丸めるときにはつま先の力が抜け、反対に胴体を反るときには踵が押し出されるようにアキレス腱が伸びる。

〈丸める・反る〉旋風脚

胴体のスムーズな動きなしには、キレのある動きにはならず、足の筋力のみではぎこちない動きになってしまうだろう。また、胴体を丸めることができなければ足は高く振り上がらない。



①蹴り足を後ろにして立つ。

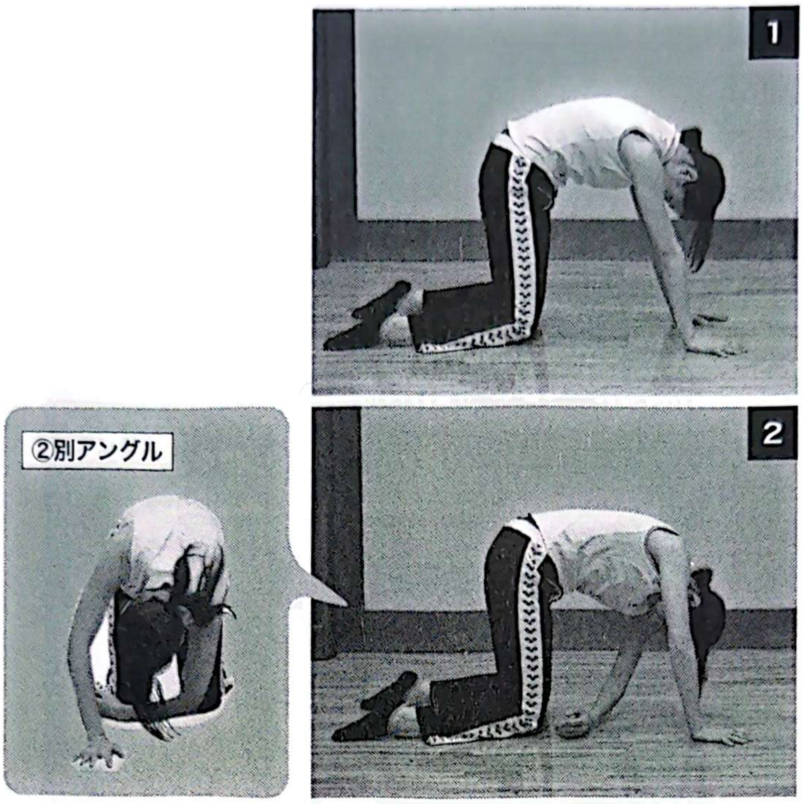
②～⑤重心を軸足（左足）に乗せ、胴体を丸める動きにあわせて蹴り足を引き上げ、胴体を反る動きでおろす。

⑥元の姿勢に戻る。重心は軸足（左足）のまま。次に蹴った足を一歩前に踏み出し、反対の足で蹴る。以降動作を繰り返し、前に進む。

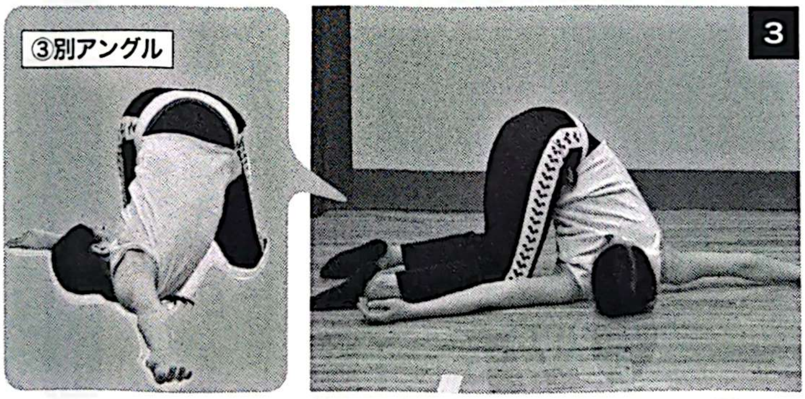
捻る

股関節を境にして、胴体と軸足が逆に回転するのが、「捻る」動きである。そうすることで、胴体に大きな力が生み出される。このとき、単なる回転運動にならないよう、股関節で地面を捉えることが大切となる。

〈捻る〉四つん這いから上半身を捻る



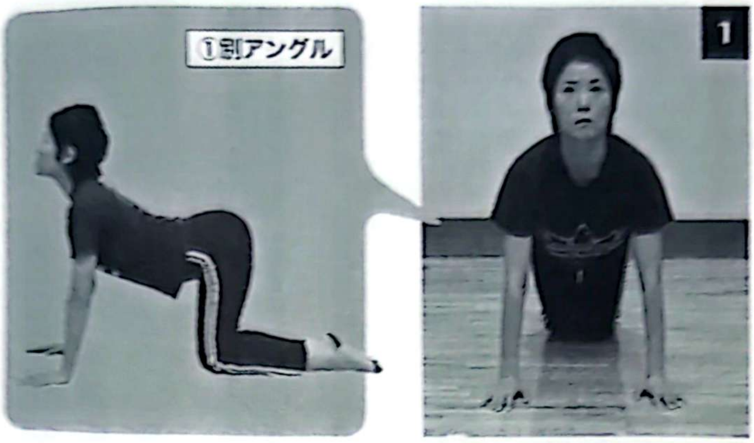
①〜②四つん這いになり、片方の腕（ここでは左腕）と頭を、逆側の手と脚の間に入れるようにして、胴体を捻る。



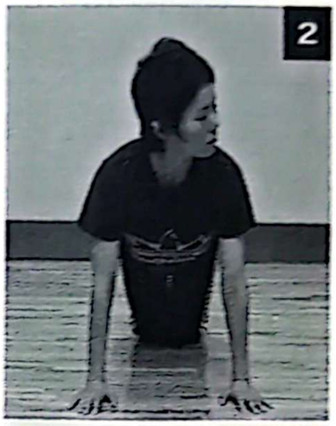
③捻れの意識を続けていくと、肩まで入り、両肩の裏側が床につく。このとき胸を開くよう意識すると、さらに胴体を捻ることができる。
十分に胴体が捻れたら、元に戻り、反対側も同様に行う。

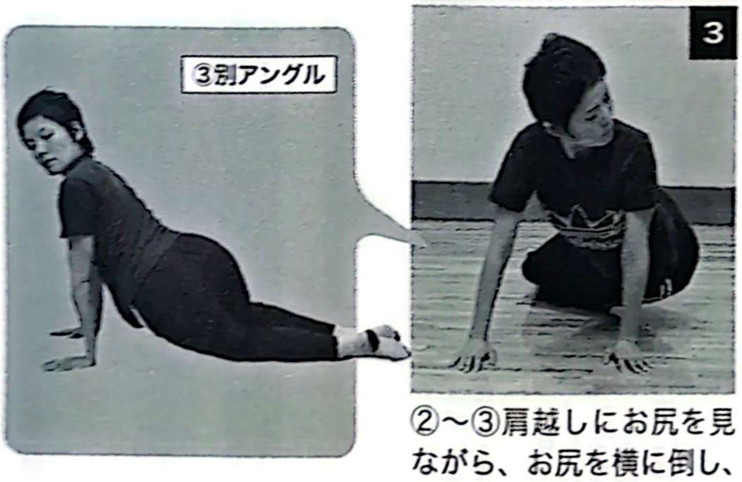
〈捻る〉四つん這いから骨盤を回転する

飛龍会では「よい捻れは、よい背中の伸びが条件」と指導される。この体操では、四つん這いで胴体を〈反る〉動きで背中の伸びをつくり出し（①別アングル）、そのあとで捻ることで「よい捻れ」を身体に覚えさせることも目的の一つであろう。また、肩越しにお尻を見ながら行うことで、身体全体が回転してしまうことを防ぎ、同時に背骨の捻れを感じやすくすることができる（頭部と胴体の区別）。



①四つん這いとなり、胴体を〈反る〉。

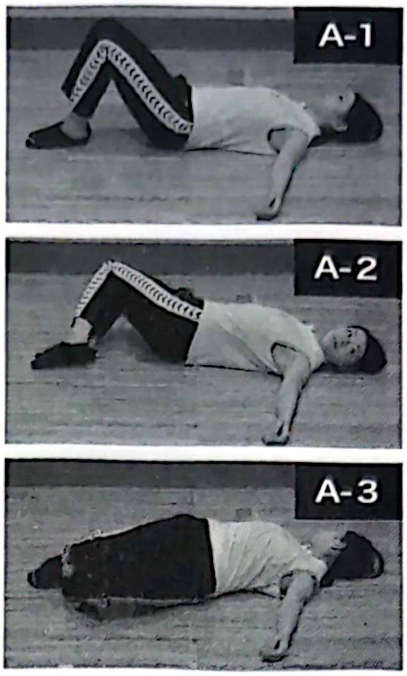




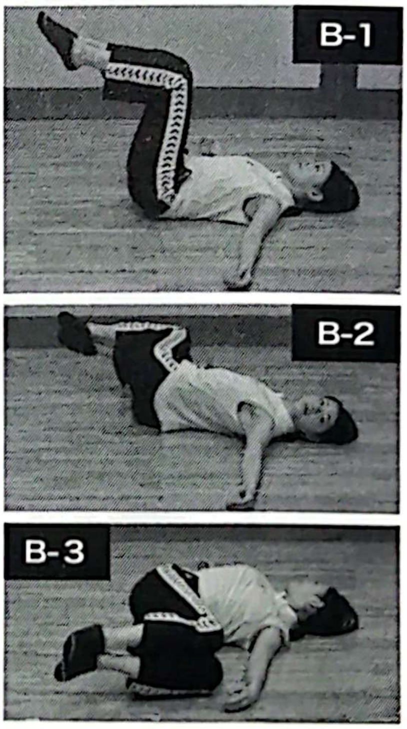
②〜③肩越しにお尻を見ながら、お尻を横に倒し、胴体を〈捻る〉。このとき、細分化の意識で、捻るのとは逆の肩をそのままに。十分に胴体が捻れたら、元に戻り、左右交互に繰り返す。

〈捻る〉仰向けで骨盤を左右に回転する

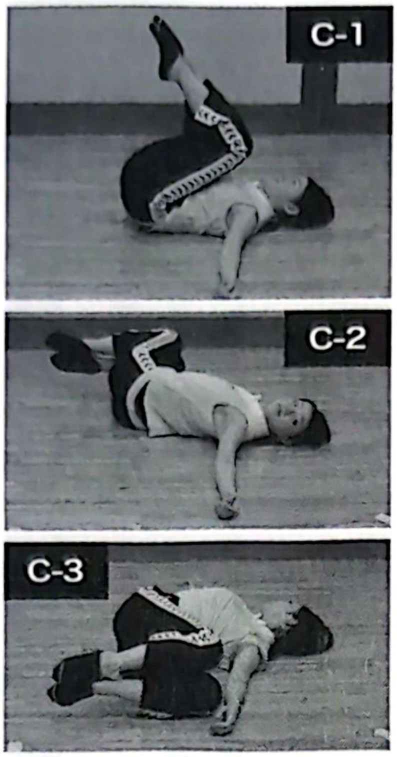
この体操は、左右に広げた腕に力を入れてしまいがちであるが、あくまでも腕は補助であると心得、両肩は床に置いたまま、骨盤が床を転がる感覚をつかむことが大切である。注意としては、骨盤と顔は反対に回転すること。また、Cは膝を胸に引き寄せるのに腹筋を意識せずに胴体の丸める動きを使わないと数はこなせない。



A: 仰向けで両手を左右に広げ、膝を立てる（A-1）。骨盤を左右に回転する（A-2～A-3）。



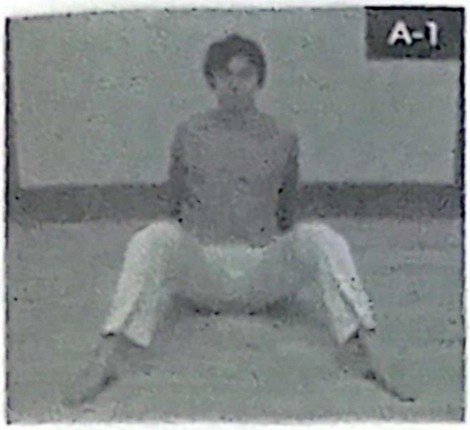
B: 仰向けで両手を左右に広げ、膝を垂直に上げる（B-1）。膝の角度を保ったまま、骨盤を左右に回転する（B-2～B-3）。



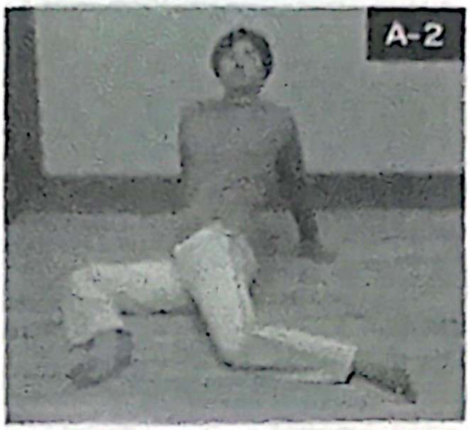
C: 仰向けで両手を左右に広げ、膝を胸につけ、骨盤を左右に回転する。膝が正面を通るときにはできるだけ胸に引き寄せる（これを上から見ると、膝の描く軌跡が円弧を描く）。

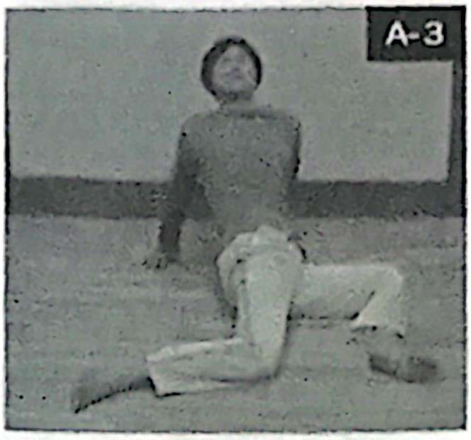
〈捻る〉骨盤からの捻れの動き

骨盤を転がした状態で上になっている側の脚（Ａ－２では左脚）はダラリと力を抜くのではなく、みぞおちから遠くに膝が引っ張られるような意識を持ち続ける（飛龍会でいう「みぞおちからの長い脚」）。これは、ちょうどみぞおちの背中側にある背骨から大腿骨に伸びる「腸腰筋」の感覚であろう。

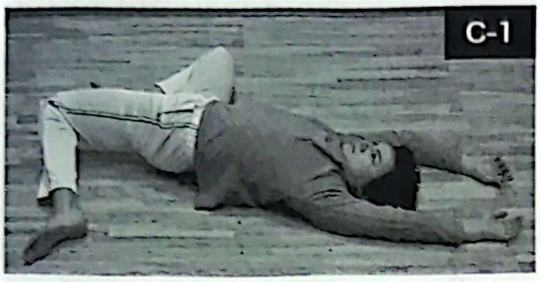


A-1: 膝を立てて床に座り、両手を後ろにつく。

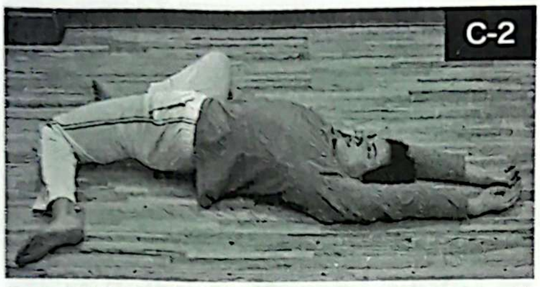




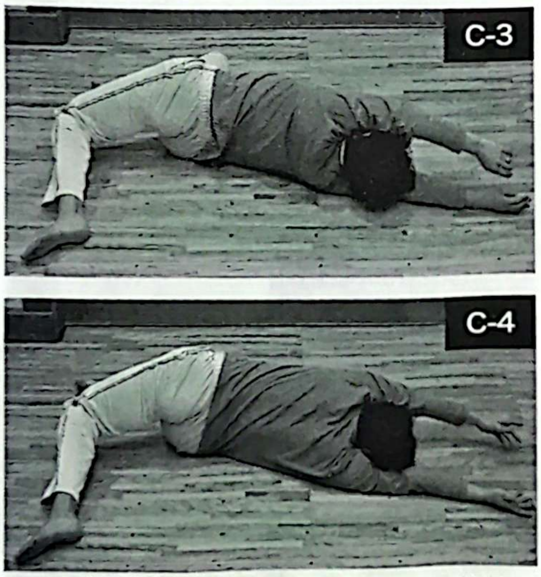
A-2 ～ A-3: 肩と胸の区別をして、骨盤を左右に転がすように胴体を〈捻る〉。骨盤が回転することによって膝が左右に倒れるのであって、膝だけを倒すのではない。また、骨盤の動きにつられて肩が動いてしまわないよう注意する。



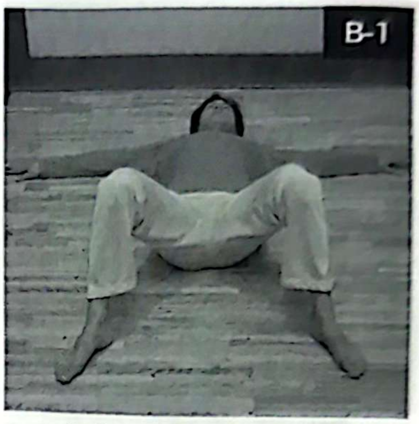
C-1: 仰向けで膝を立て、両腕は頭上に伸ばし、骨盤を左右どちらかに転がす（ここでは右）。



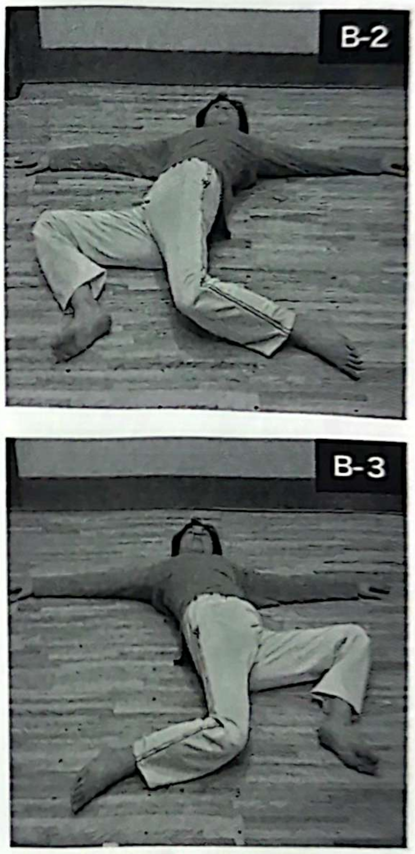
C-2: 胴体が捻れた状態で肋骨と骨盤を引き離す。



C-3～C-4: 肋骨と骨盤の引き離しを維持したまま、上体を捻り、床に向けていく。このとき、床と接している体側（ここでは右脇）を支点にするのではなく、背骨を中心に捻るように意識する。上体の右半分ほどが床についたら、先程とは逆の順序で、膝を立てた状態まで戻り、反対側も行う。



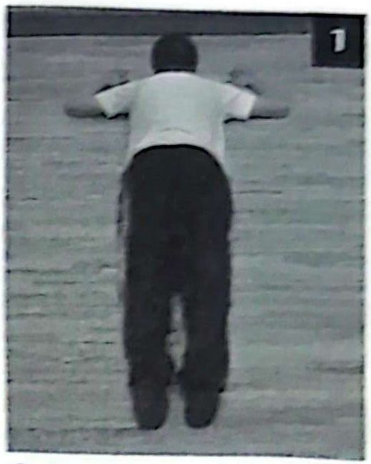
B-1: 仰向けで膝を立て、両腕は左右に広げる。



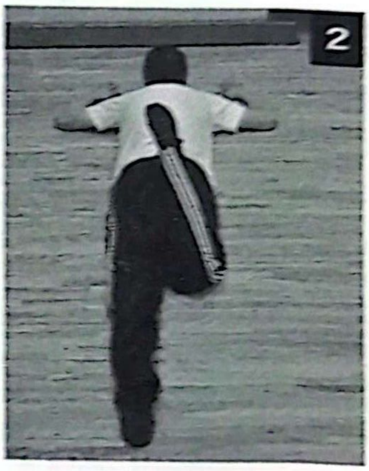
B-2～B-3: 肩と胸を区別して、骨盤を左右に転がすように胴体を〈捻る〉。骨盤の動きにつられて肩が浮いてしまわないよう注意する。

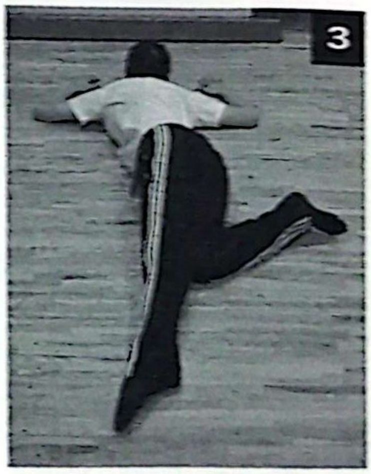
〈捻る〉踵の円運動

胴体を捻るとき、骨盤の大きな回転を優先し、そこに肩と胸を区別する意識が加わることで、肩は床から浮かなくなる。また、円運動を行う足に「内転筋の意識」を持つことで、より鋭く大きく骨盤が回転し、軸がぶれずに体操を行える。

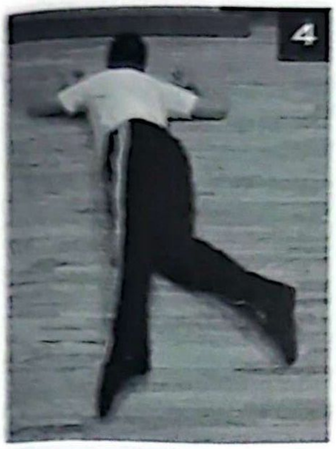


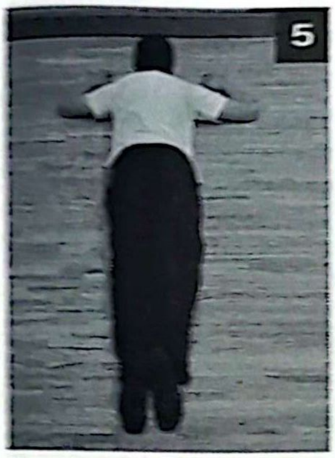
①うつ伏せになり、両手は顔の横に置く。





②～③片方の踵（ここでは右足）をお尻にできるだけ近づけ、そのまま骨盤を回転する。





④～⑤骨盤の回転を元に戻しながら、脚を伸ばしていき、両脚を揃える。片方を何度か行ったあと、反対側も同様に行う。

第5章

肩の細分化と骨盤の細分化

胴体と腕部をつなぐ「肩」。
胴体と脚部をつなぐ「骨盤」。
胴体と四肢とをつなぐパーツであるこれらは、末端部たる手足に効率よく胴体の力を送り出すための「要所」である。

伊藤式胴体トレーニング「胴体力」により細分化された「肩」と「骨盤」は何をもたらすのか。

骨格構造から見た本来の肩

肩といえば、肩凝りや五十肩などのトラブルに苛まれている人がたくさんいる部位の一つに挙げられるであろう。肩にトラブルを抱えると、思うように肩が上がらず、ひどくなると痛みやしびれさえ覚える。

それらの症状について伊藤師は著書『気分爽快！　身体革命』の中で、

「五十肩は、特に背中が硬く、日頃から手を動かすときに、肩に負担をかけている人がなりやすいのです」

と説明し、その改善方法として胴体の三つの動きの内で〈伸ばす・縮める〉を特に行うよう指示していた。

現在の飛龍会では、初心者でも体感しやすいという理由から、「肩の細分化」を促す「肩の抵抗運動」を一般の講習者に体験してもらうことが多いという。それほど肩は肋骨の裏側と癒着しやすく、肩を細分化して動かすことのできる人は少ないということだろう。

肩は、骨格図（図1）を見てもわかるように、鎖骨と肩甲骨によって胴体につながっているだけで、あとは首につながる僧坊筋や、肩甲骨まわりの筋肉が支えるのみ。内臓を包む肋骨の上に乗った状態であり、本来大きな制約を受ける部位ではない。

にも関わらず、動かない、制約を受けた状態にしてしまっているのは、固まってしまった筋肉である。

このような場合、背中と肩甲骨を一塊りのものとしか感じられなくなってしまう。

この骨格上制約を受けないはずの肩を、本来肩が動くべき角度に沿って、胸と区別して動かすことができることを胴体力メソッドでは「肩の細分化」と呼んでいる。

「肩の細分化」の機能

「肩の細分化」が進み、胸と肩を明確に区別して動かせることで、胴体の大きな力をロスなく腕に伝えることができる。

腕を多用するテニスや野球などのスポーツ、またボクシングのように手による打撃を主体とするものから

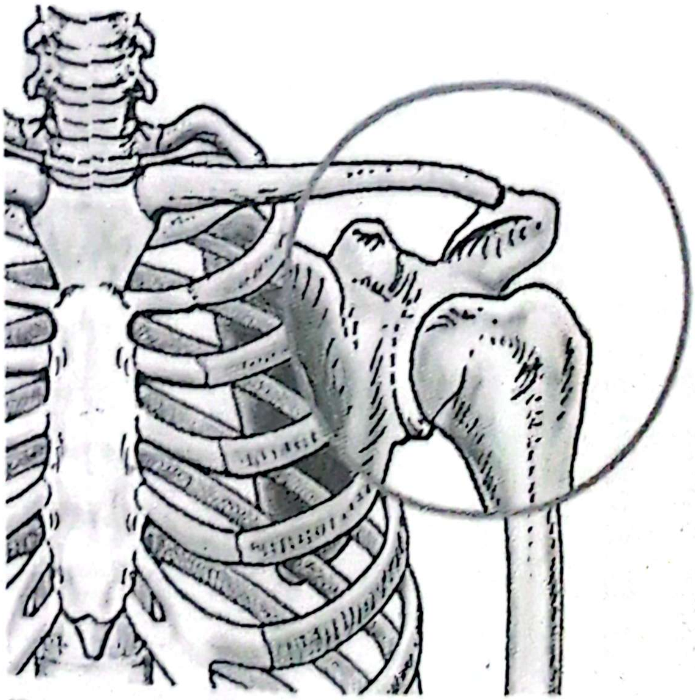


図1

柔道のような投げ技まで、さまざまな種目で重要なファクターとなるであろう。当然、刀などの武器を扱う分野でも、開発が求められる要素であることは間違いない。繊細かつスピード、パワーのある腕の動きは、肩の細分化で可能となるのだ。

特に「重い突き」「重い打突」「重い球」などと表現される場合、「肩の細分化」が進み、胴体の強力な力が途中で阻害されることなく、腕に伝わった状態であるといえよう。

以前『秘伝』誌において、伊藤師に芦原英幸師範の分析をお願いしたとき、一番の特徴として「肩の細分化」を挙げられていた。芦原師の代名詞ともいえるあの見事な肘打ちや、師の得意としていた手裏剣も、高度な「肩の細分化」がもたらしたものであろうというのが、伊藤師の分析であった（もちろん芦原師範が高度に発達させていたのは、肩の細分化ばかりではない）。

また肩の細分化は、結果的に肩の脱臼を防ぐことにもつながる。肩甲骨と上腕骨で構成されている肩関節（解剖学的には肩甲上腕関節。肩甲骨にある皿状の窪みに、球状の上腕骨骨頭が入った構造となっている。この関係はボールとソケットにたとえられる）は、人間の身体の中で最も可動域が広いといわれ、それゆえ過進展・過屈曲や大きな負担がかかることで肩甲骨の窪みから上腕骨が脱落してしまう――つまり脱臼しやすい。

腕を動かすとき、「肩の細分化」により肩甲骨と肩関節の正しい使用法を身体で覚えることで、それまで肩関節部を支点に無理に動かしていたものが、自由になった肩甲骨が腕の動きに連動するよう

に働くようになる。このことで腕の可動範囲（肩関節のではない）が増し、過緊張を防ぐことにつながる。また、腕が指先側に引っ張られるような力に対しても、肩甲骨が肩の動きをフォローすることで、肩関節部にだけかかっていた負担が肩甲骨周辺の大きな筋肉群（広背筋など）に分散され、肩の臼状関節がすっぽ抜けた状態（＝脱臼）をかなり軽減できるであろう。

「肩の細分化」がもたらす長い腕

以上は局面的な見方であるが、もっと大局的に、身体運動全体で考えてみれば、「腕」という概念すら変化させてしまう。

普通「腕」と認識される範囲は、肩から手首までの部分（手の部分も含める場合もある）である。しかし肩の細分化が進むと、腕はまるで背骨から生えているようなイメージに感じられるという。肩の細分化が進めば進むほど、腕の根元は正中線に近づき、より長く使えるようになるのだ。

■「[illegible]伸びる腕をつくるために行われる体操が「前腕を中心面に合わせての肘の円運動」である。

[illegible]から、両腕の前腕を自分の中心面上で合わせる。次に前腕が中心面

に沿うようにして、頭上から背面を通り、脇腹の横を経てはじめの位置に戻る。これを片腕ずつ行う。ここで気を付けなくてはいけないのは、手先の運動にならないこと。指先よりも肘に意識を向け、目一杯大きな円を描くように心がける。また肋骨がつられて動かないこと。肩と胸を区別して、腕が後ろへ回るときにも胴体に「捻れ」が入らないように意識する必要がある。

とはいえ、言うは易しである。はじめは肩の区別がうまくいかずに、「捻れ」や脇腹を「縮める」運動が入ってしまうことが多い。やはり胴体の三つの動きを意識して積み重ねることが必要なことであり、その中でこそ肩と胸の区別をつけていくことができるのではないだろうか。そして、これらの意識を得ることで、逆に胴体の三つの動きの質を引き上げることにもつながるはずである。

骨格構造を利して生まれる「力みのない力」

伊藤式胴体トレーニングの基本は、先にも述べたとおり、〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉という胴体の三つの動きである。どの動きも骨盤と背骨の動きの連動により起こるものであり、胴体の動きすべてに骨盤の動きが関わってくる。

骨盤とは具体的には仙骨と左右の腸骨からなり、股関節、仙腸関節がある。これに大腿骨、腰椎が加わったものを骨盤帯といい、骨盤帯内部に腸腰筋がある（図２）。

その特徴は、強い靱帯や厚い筋肉に覆われていて、安定性はあるがその分、動きの感覚がつかみにくいところである。この部分がどう動くかが動きの質のレベルを見分ける一つの目安ともなる。

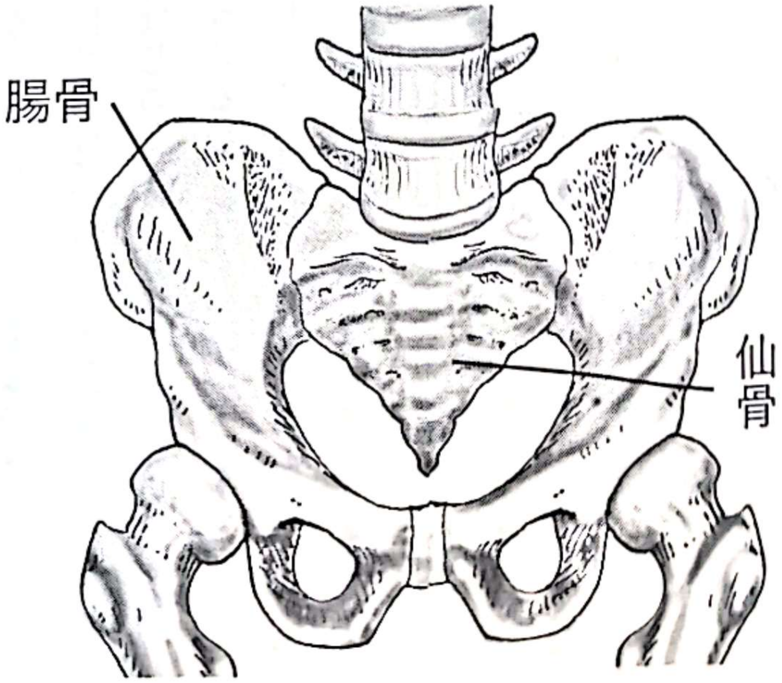


図2

うな骨盤では「股関節の捉え」を感得することはできない。先程も述べたとおり、骨盤は強靱ゆえにその内部を各部分ごとに認識するのは非常に難しい。

ゆえに伊藤式胴体トレーニングでは、骨盤の「細分化」という方法論で骨盤と脚部とを明確に区別し、骨盤をあらゆる方向に最大限に動かせるようにする。

この胴体の動きをあらゆる身体運動に活用していくには、「股関節の捉え」と呼ばれる理想的な身体の自由な状態を、寝ている状態でもはっきりと知覚できるようにならなければならない。

「股関節の捉え」は、先の三つの動きを練習、習熟するほどにはっきりとしてくるものである。「股関節の捉え」が明確になると、中心軸だけではなく、左右の股関節を通る軸（ゴルフなど、スポーツの分野では「壁」として意識させることが多い）も感知しやすくなり、重心の移動に連動して自由自在に、しかもしっかりと感じていくことができるようになる。モタモタと自分自身がどこにいるのか考えながら動くのではなく、整った身体の動きを自分自身で感受しながら動ける。つまり「居着か」なくなるのである。

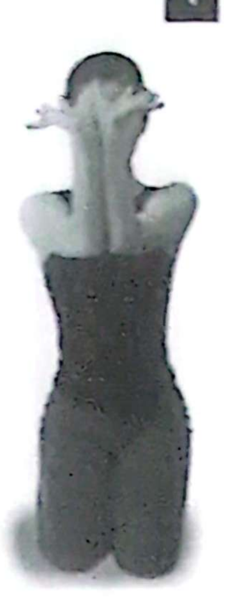
肩の細分化・骨盤の細分化

胴体と四肢との付け根である両肩と骨盤。胴体から出る大きな力「胴体力」をよどみなく末端部にまで伝える、まさに「要所」である。この部分を明確に認識できることは、すべてのスポーツ、武道から芸事まで、身体の可能性を広げることにつながる。

〈肩の細分化〉前腕を中心面に合わせての肘の円運動

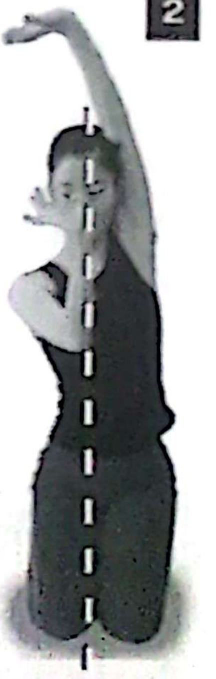
動かさないほうの腕は元の位置にキープし続ける。また、肋骨は腕の動きをサポートするが、動かす意識としては肩と腕は明確に区別されていなければならない。すなわちそれが「細分化」であるが、これによって肩の細分化のラインを明確に身体につくり出す。伊藤師は常々「肩はロックされるような構造がなく、浮遊しているので、本来は通常思われているよりも驚くほど自由に動くものです」と語っていた。熟練者がこの動きを行うと、あたかも肩が消失して、背骨から腕が生えているような錯覚にとらわれる。

1

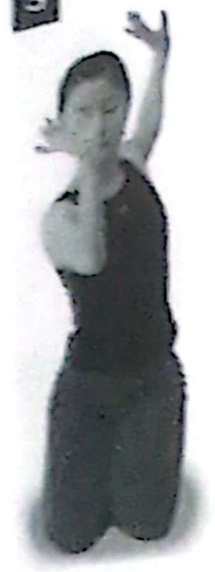


①眼前で両肘をつけ、橈骨の意識で手のひらを返す。

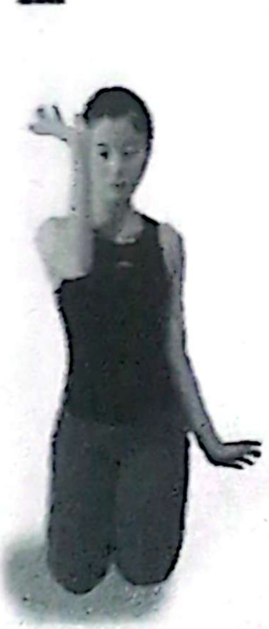
2



3



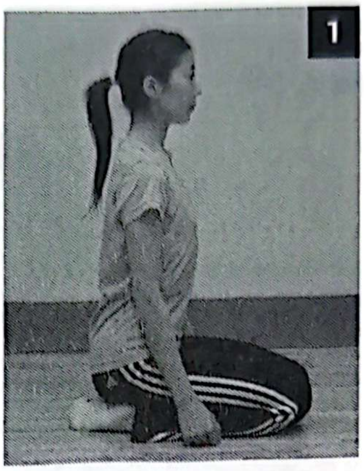
4

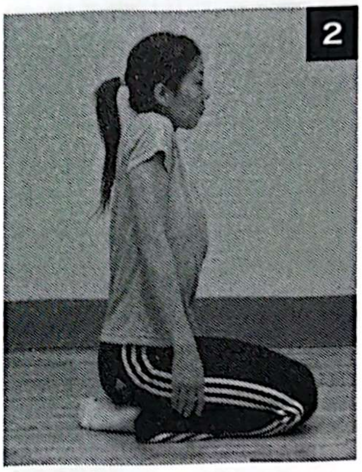


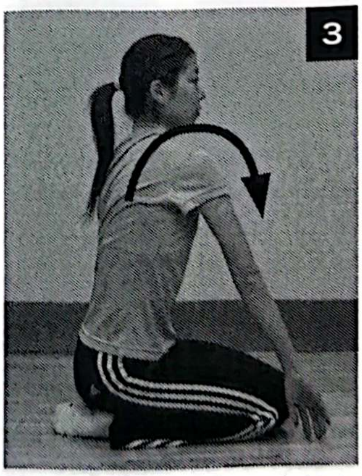
②~④そのまま肘が中心面のラインをなぞるように、片肘をできるだけ大きく円運動させる。最大限に大きく回すが、中心軸をブラさないように、骨盤はまったく動かさない。

〈肩の細分化〉内捻り外捻りを意識した肩の回転

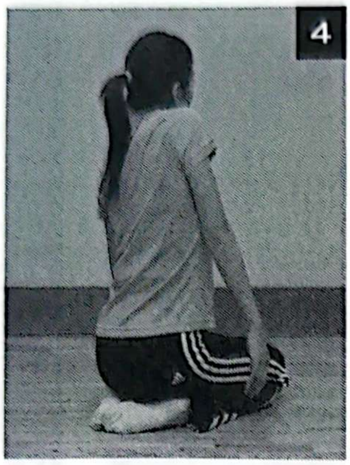
合気技法において肩は攻守にわたり、重要な働きをしている。術者としては、この細分化は必須といえるようだ。状態を立てて力みを抜き、肩を回転させるとき、肩の動きにつられて他の箇所が動かないこと。訓練を積めば、肩は驚くほどその可動範囲が広がり、大きな力を発揮する。このとき、身体の全面へは腕全体も前回転、背後へは後ろ回転をするようにするのがコツ。

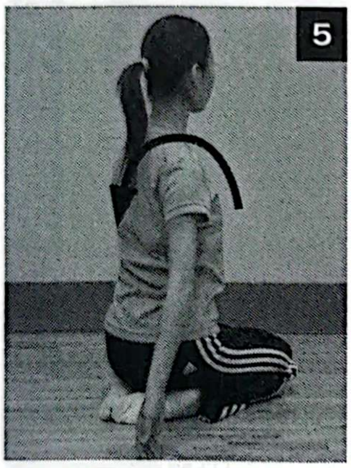






①～③正座になり、上体を立てて力みを抜き、肩を後ろから前へ、ダイナミックに内捻りする。



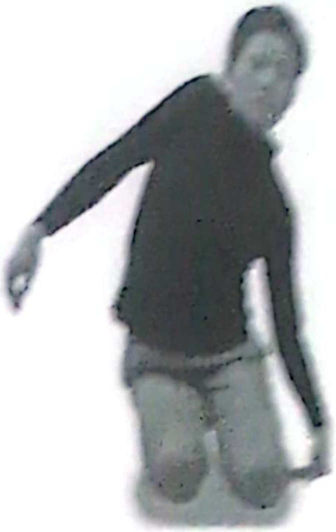


④～⑤肩を上から後ろへと大きく回転させる。背後への回転は、わかりやすいように別角度から見たもの。

[illegible]

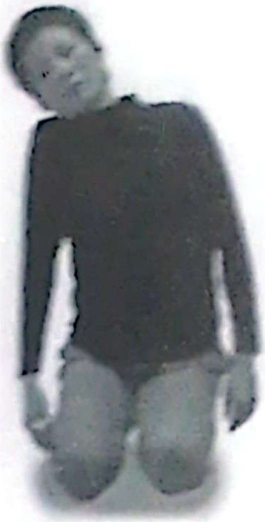
[illegible]

1



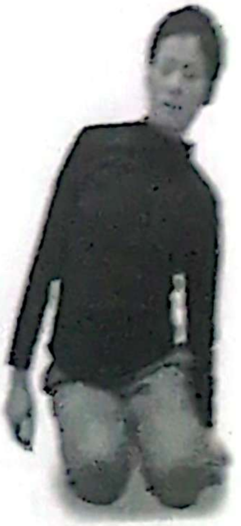
①正座から、まず右腕を伸ばす。胴体はそのままで右肩を耳につくほどに上げる。

4



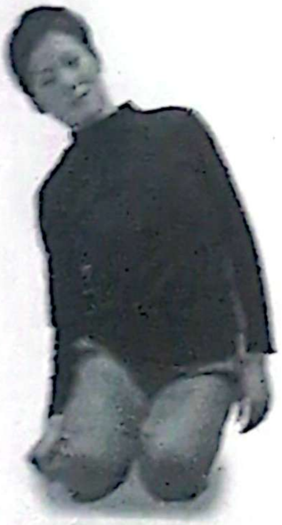
④縮めた胴体はそのままで肩だけ上げる。ここから右脇を伸ばして①に戻る。何度か繰り返し、反対の肩も同様に行う。

2

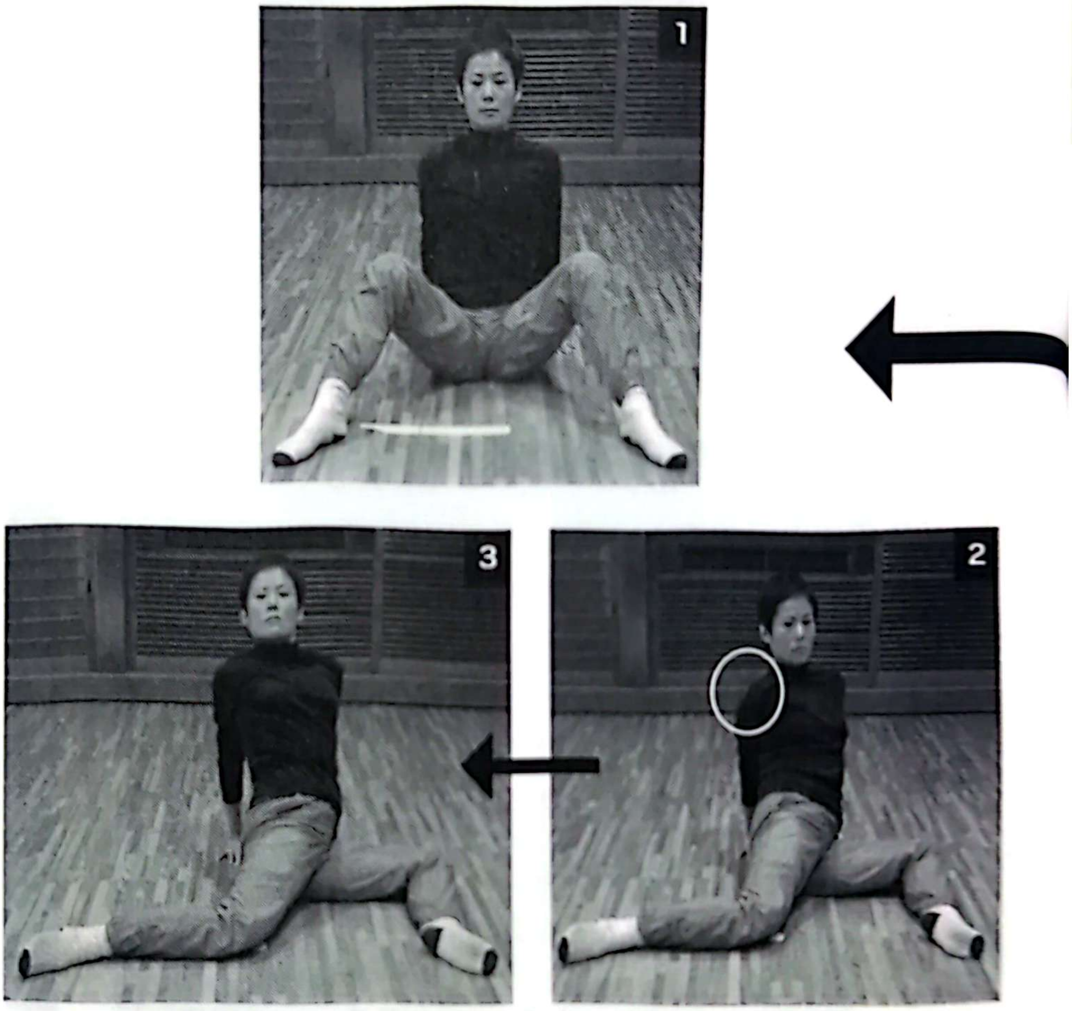


②胴体はそのままで肩だけ下げる。

3



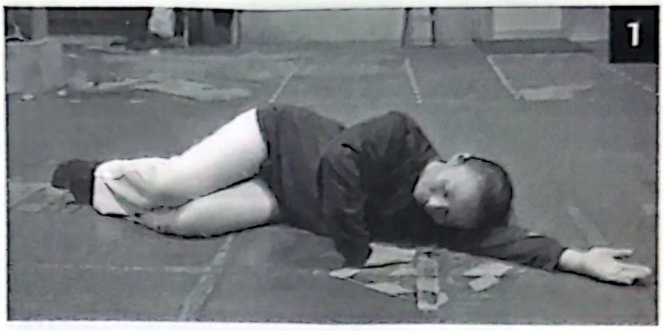
③肩は下げたままで、今度は右脇を縮める。



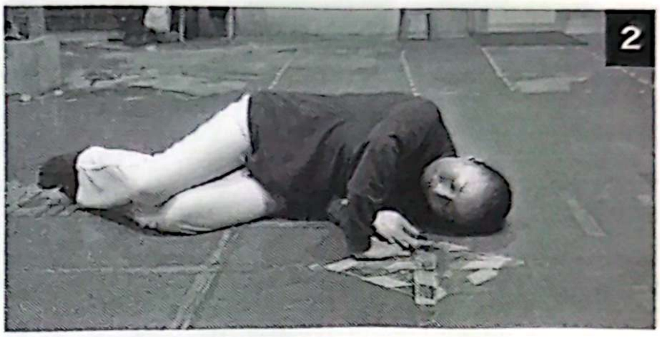
また、両膝を立てて骨盤を左右へ転がす「骨盤コロコロ」と呼ばれる骨盤からの捻れの動きでも、前ページの体操を行うことで効果をあらわす。

骨盤と肋骨の動きにつられて肩も引っ張られていたものが（②)、しっかりと肩はその場に残って、骨盤にかけてが大きく動かせるようになる（③)。これは股関節による捉えも、より強くなっていることをあらわす。

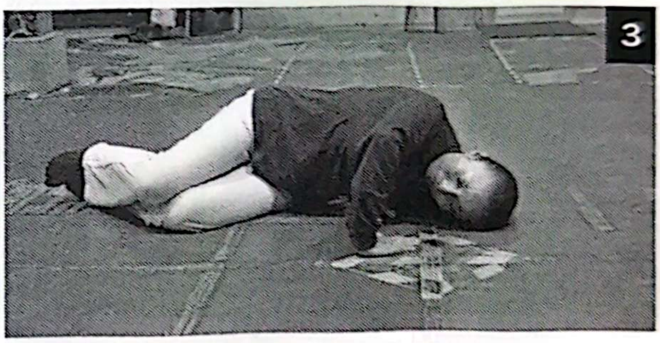
〈肩の細分化〉横寝で床に半円を描く



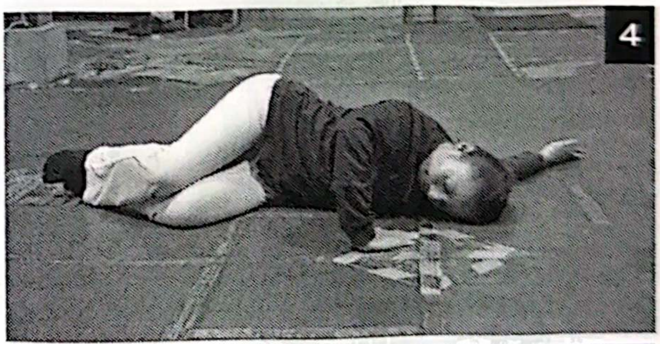
①床に横向きに寝、両膝を曲げ、上になった腕（右腕）の手のひらを床に着けて身体を安定させたところで、下になった腕（左腕）を耳横から頭上に伸ばす。

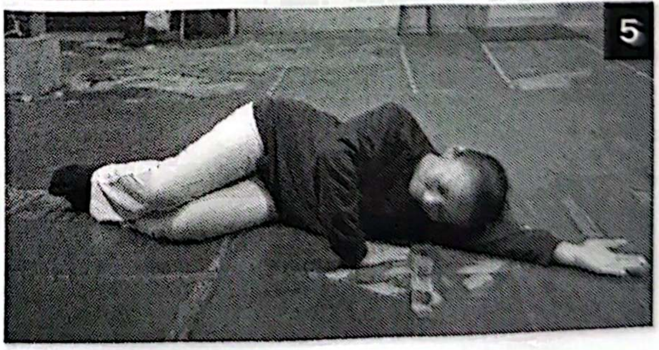


②そのまま上の体側を伸ばし、下を縮める動きで、左肘を身体の前面から脇へ向かって移動させていく。



③縮む動きでできた隙間を通して肘から左腕を背中側へ抜く（いうまでもなく、右腕で身体を持ち上げるような動きは一切しない）。





④～⑤背後へ伸ばした左腕を、さらに左体側の伸ばす動きで頭上へ移動させ、元の姿勢に戻る。

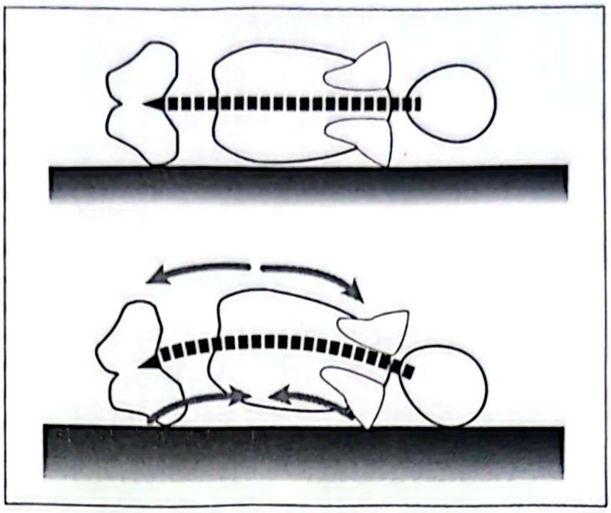
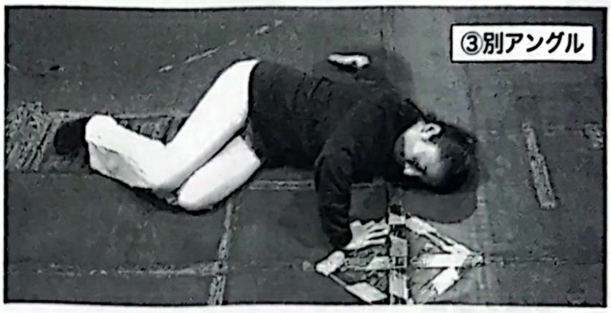
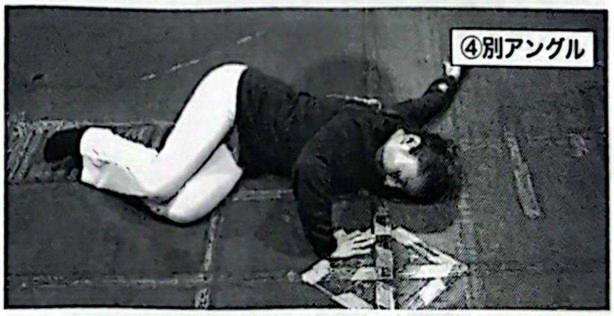
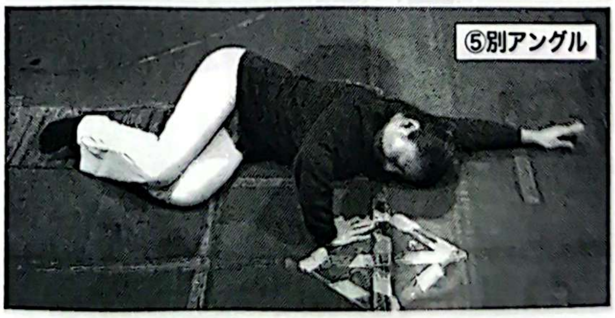


図３：後ろから見た骨盤と背骨の関係



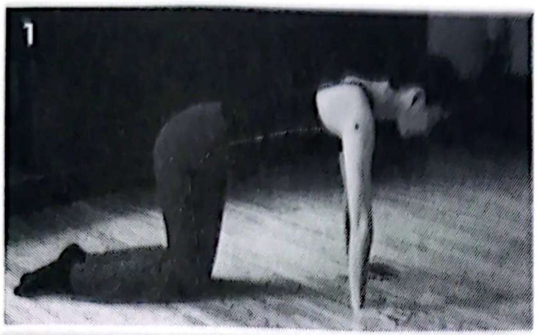


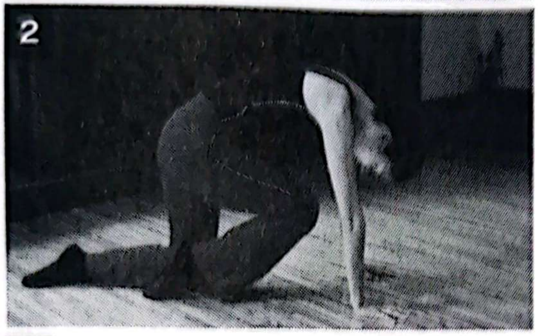


③〜⑤後半を上から見たところ。特に腕を脇から抜いて後方で動かす際には、身体がうつ伏せになってしまわないように注意。そのとき、左腕を頭上に移動させるまでは小指側を意識して上げることで、胴体から手への大きな伸びをつくることができる。

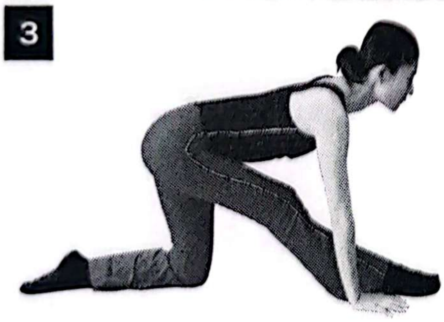
〈骨盤の細分化〉中心面に片足を伸ばして丸める・反る

足を出すときに脇腹を縮めてしまいがちだが、あくまで〈丸める・反る〉動きだけで行えるように。上から見たとき、胴体がはじめの四つん這いと変わらない形に見えること。また、反るときには、背中の筋肉ではなく、股関節からお腹への伸びを意識する。



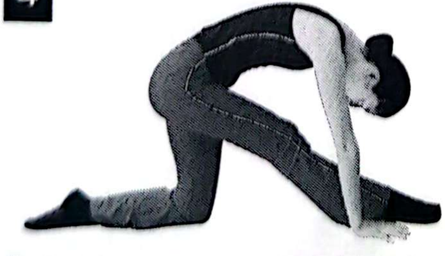


3



①～③四つん這いとなり、丸める動きで膝を引き上げ、中心面のラインに沿って足を前方へ出す。

4

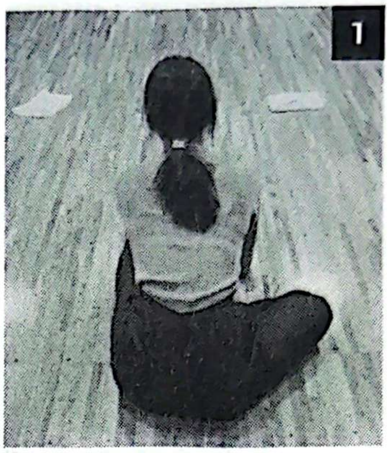


④その形を保ったまま、〈丸める・反る〉の運動を繰り返す。

〈骨盤の細分化〉片足開脚からの円運動

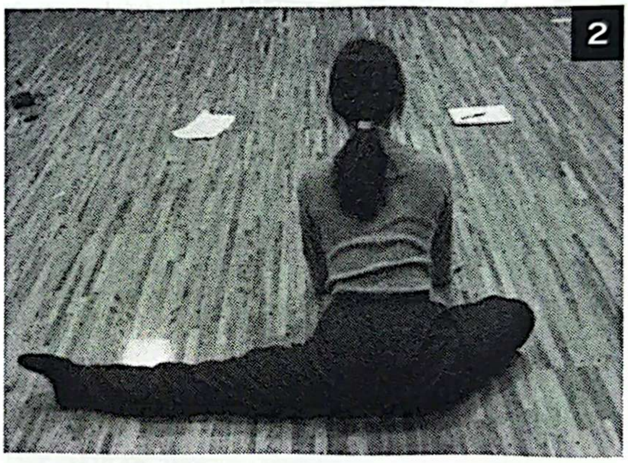
常に足を長く引き出す意識で動かす。

1

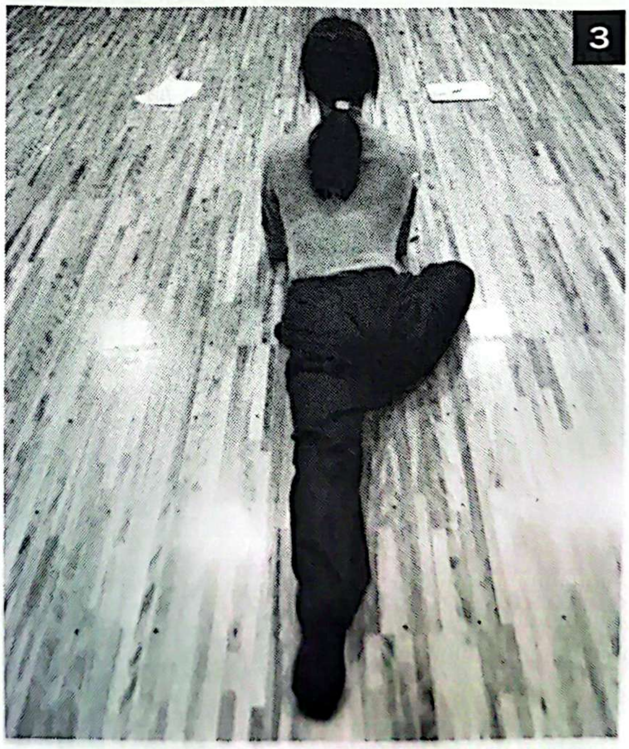


①右膝を曲げ、左足を横に伸ばして座り、丸める動きで前に出す。

2



3



②〜③反る動きで左足を真後ろへ。重心は両股関節に乗せ、肩の位置はずらさない。右も行う。

第6章

股関節の捉えと中心軸の意識

武道、スポーツ、芸術などに共通して重要な要素といわれる、中心軸の存在。

そしてその中心軸を理解するために鍵となるものが、伊藤師が提起した「股関節の捉え」である。

これらは密接に関係し合い、互いに互いを高め合う存在である。

この中心軸と股関節の捉えに対する伊藤式胴体トレーニング「胴体力」のアプローチを見てみよう。

達人の身体操作「股関節の捉え」

「胴体力」を提唱した伊藤昇師が、胴体力発現のキーワードとして残したいくつかの概念の中でも、「股関節の捉え（股関節で地面を捉えた立ち方）」は、胴体の三つの動きと四肢のつけ根部分の細分化に続く、そのメソッドの根幹部分をなす「身体のあり方」といえるだろう。

この「股関節の捉え」ができていれば、自分よりも体重や筋力がある相手が自分を持ち上げようとしても持ち上げられず、逆にこちらが軽く身体を沈めると相手は膝から崩れ落ちてしまう。

かつて『秘伝』誌においても、伊藤師に合気道養神館の塩田剛三館長や、天才的な空手家として知られた芦原会館の芦原英幸館長の動きを胴体力の観点から分析いただいたことがある。そのいずれも「股関節の捉え」において非常に高度な身体操作をされていたことを指摘されている。もちろん武道家に限らず、プロゴルファーのタイガー・ウッズや大リーガーとして活躍するイチロー選手など、超一流のスポーツ選手に共通した身体のあり方の一つが、この「股関節の捉え」なのである。

「股関節の捉えに関して、伊藤先生が最も評価されていたのは坂東玉三郎さんだったろうと思います。何十キロという衣装を身につけていてもあれだけ繊細な表現ができるのは、股関節でしっかり地面を

発生しないからです。そのため、脚の身体操作（の動き）でバランスをとる必要がなく、力まずに、腕や手が真の意味で自由に使えているというわけです」

大野・長安両師は、達人たちの「股関節の捉え」についての伊藤師の見解をこのように語ってくれた。また、茶道の指導免許もお持ちの大野師には、「股関節の捉え」についてこんなエピソードもあったという。

「茶道のお稽古では、のべ6〜7時間も座りっぱなしなのです。そんな稽古のあとに（飛龍会の）拳法の稽古に出席したのですが、くたくたに疲れているはずなのに、なぜか身体が軽く調子がいいんです。そのことを先生に話すと『正座がキチンとできていれば、股関節の捉えもできるんです』とおっしゃっていました」

実際には正座での各動作の場合、仙骨の意識も重要だが、限られた空間で重い釜などを扱いながら見苦しくなく、手を自由自在に使うことは「股関節の捉え」なくしてはおぼつかないという。それは相手と自分との狭い空間をいかに制するかという武術においても、まったく変わるところはないだろう。さきにあげた塩田、芦原の両師範がいずれも安定性に優れた絶妙のバランス感覚を駆使した足捌きにおいて、非常に高い評価を受けていたことも、「股関節の捉え」の本質を理解するうえでは示唆的であろう。

もちろん正座から胴体力を発揮するにも、基本である胴体の三つの動きに基づくことは間違いないが、それによっていくら上半身を自在に使いこなせるようになったとしても、この股関節の捉えが論

足にできていなければ、胴体力を身体各部へ伝えることができないのみならず、そもそも胴体力を発生させることも難しい。いわば胴体力を発揮させることとは、この股関節の捉えにかかっているといっても過言ではないだろう。

特に正座の場合、立った場合と異なり、膝、股関節といった部分での逃げ（力の拡散など）が起こりにくく、股関節の捉えは比較的発揮しやすいことだろう。柔術諸流の居捕や居合などで正座が用いられるのも納得がいく話だ。

合気道の座技などで、膝だけでめまぐるしく身体を捌いたり、押してもびくともしなかったりするものなどは、「股関節の捉え」によって理論的に説明可能であろう。

一般に正座は、運動部のシゴキの一つとしても使われるように、苦痛を伴うものという認識もある。だが、正座においても正しく股関節で地面を捉えることができれば、身体に無理な負担はかからず、長時間の正座が可能となる。昔日の名人たちが、日がな一日、弟子たちに座技の稽古をつけても平然としていたという話は、このような身体の使い方をしていたものと考えてよいだろう。

伊藤師は「股関節で地面を捉える」ことで、重さと軽さ、強さと柔らかさを併せ持つことができ、この股関節の捉えで座ることができれば、自分の体重や筋力に勝る相手が持ち上げようとしても、容易には持ち上がらず、横から押されても簡単にはバランスを崩さないのだと言った。

生み出される効率性と美しさ

逆説的に聞こえるかもしれないが、股関節の捉えのある「安定した正座」こそ、あらゆる動作に対応できるニュートラルポジションでもあるわけで、それゆえ、次への動作をきわめてスムーズに行うことができる。つまり次の動きに備えての予備動作、そのために起きる力みがなくなる。こうした無駄な動きを消すことができれば、動きに隙が生まれず、淀みのない美しさを伴った質の高い「居着かない」動きになる。

これは礼法でいうところの隙のない所作でもあるだろう。茶道においても、妙齢の若い師範が何気なく重い茶釜を動かすときなど、この股関節の捉えが充分にできていなければ、そこには優雅さなど求めようもないものとなってしまうだろう。股関節で捉えて座り、そのことで解放された柔かな手捌きでさまざまな所作を行うからこそ、茶道や華道の優雅さが生まれるのであって、上半身の動きに伴い下半身までがドタバタ暴れてしまっては、侘び寂びもあったものではない。飛龍会が提唱する身体の革命的な変革も、効率性のうえに立って、こうした美しさや優雅さが含まれる動きの可能性の追求が大きな目的の一つにある。

正座によって安定した感覚が得られ、ニュートラルポジションが正確に把握されるようになれば、

車とは違い、初動からいきなりトップギアへ入れるような素早い動きをしたとしても、身体へ負担はかからない。胴体力をスポイルすることがなくなるので、上半身を軽やかに動かすことができるわけだ。

また、股関節で捉えた座り方をすれば、腸腰筋をリラックスさせ、その可動性を高めることができる。腸腰筋は、大腰筋と腸骨筋を合わせたものの総称であるが、これは背骨（腰椎）と股関節を結ぶ、長く丈夫なディープマッスルである。背骨と結びついていることからもわかるように、腸腰筋をコントロールすることが、身体全体を最も効率良く動かすことになる。

伊藤師は「股関節の捉えで腸腰筋の可動性を高めれば、身体各部をリラックスさせ、理想的な動きを生み出す条件となるということができ、手足のみならず、首の力も抜け、視野が広がる」と著書で語られている。

骨盤の自由度と股関節の捉え

それだけ大切な股関節の捉えであるだけに、「ただ正座すれば、それがイコール股関節の捉えとな

る」と考えるのは早計だ。座るだけで股関節の捉えができるなら、それこそ名人だらけになってしまう。そこにはハッキリとした目的意識が必要だ。では、何がポイントとなるのか？

まず、股関節の重要性を知ったうえで、意識を持って正座での胴体の三つの動きを練習する必要がある。と同時に、骨盤の動きをハッキリとさせる。そのための体操として「骨盤時計」がある。

動きとしては、仰向けになり、自分の骨盤の下に時計があると仮定して、三つの動きを組み合わせて骨盤を各時の方向へ回すことを行う。簡単なようだが、床に着く面（点）をハッキリ認識しつづけることは難しい。90度ごとに位置する12時、3時、6時、9時の4方向は意外と簡単に意識することができるものの、2時や7時、10時と11時の間など途中の方向になると、途端に動きと意識がバラバラになってしまいがちとなる。

しかし、この練習をすることによって、骨盤を自由に動かし、微妙な重心移動が行えるようになれば、股関節の捉えがより深く、鋭くなる。言い換えれば、股関節の捉えが目指すものは骨盤の自由度ということだ。

さらに、仰向けとなって上体を反らせた、ヨガでいう「魚のポーズ」をとり、そのまま揃えた足を床から離して上下させるエクササイズによって、よりハッキリとした股関節の捉えの実感を得ることができる。いったん脱力してもう一度、魚のポーズをとると、さらに上体は柔らかくせり上がるので、その違いは一目瞭然となる。

そして骨盤時計に続き、胸や肩の細分化を行うことで、あらゆる所作がもう一段アップする。

こうした訓練により、どのような微妙な位置に身体を置こうとも、非常に安定した土台のうえに、微妙な表現がつくれるようになる。これを武術的に見た場合、座技においても、相手に認知されることなく崩したり、相手の力線を遮断し、次への動きを封じたりすることも可能となるはずだ。

こうした動きも、股関節の捉えがなければ逆に相手に弾かれてしまうわけで、それもかなりの正確性をもって行われなければならない。正座で対峙した状態であれば股関節の捉えもしやすいばかりか、移動が困難なために限られた空間を設定できるので、座技から稽古に入るのは効率の良い稽古法ということができる。

武道的視点からみた股関節の捉え

これまでみてきたように、「股関節の捉え」は伊藤式胴体トレーニングの最大の効用の一つなのである。

一般に「しっかり捉える」というと、あたかも大木が大地にどっしりと根を張ったような「不動の安定」とでもいったようなイメージを抱きがちだが、「股関節の捉え」はそれらとは全く異質の感覚

なのである。そのため、「股関節の捉え」を本当に会得するには、以下の点について十分に理解する必要がある。

1．けっして地面を踏みしめるものではない。
2．つまり足首、膝関節はもちろん、脚部全体に力みがない。
3．だから次の動作にも即座に移れる。
4．結果として、連続した動き、断続的な動きにもスムーズで、居着くことがない。

最後にもう一度まとめると、「股関節の捉え」が明確化すると居着くことのない体捌きが可能になるといえよう。そして下半身の安定（けっして固まる意味でなく）は体軸をはっきりさせるので、間合いの感覚が鋭くなり、相手が実によく見えるようにもなる。さらに上体の力みも消失し、とてもリラックスできるので、手、腕（胸鎖関節から指先まで）の動きに繊細さとパワーを同居させることが可能となる。このような、まさに理想的な身体のあり方を実現するのが「股関節の捉え」であり、伊藤式胴体トレーニング「胴体力」なのである。

胴体力メソッドの中心軸とは？

中心軸とは何か？

「股関節で捉えた状態で、頭頂部から会陰を垂直に貫く仮想線」

「股関節で捉えた状態（立つ、座る、いずれの場合でも）で、頭頂部（経絡でいえば百会）から恥骨結合部と尾骨の間あたり（経絡でいえば会陰部）をまっすぐ貫く、地面に対して垂直な、イメージ上の線」（いずれも『スーパーボディを読む』）と生前、伊藤昇師は著書ではっきり定義していた。

中心軸の定義の中に「股関節の捉え」という言葉が出てくる。

「ですから、中心軸が先か股関節の捉えが先かというのは「鶏が先か卵が先か」みたいな話で、どちらとも言い切れないですね。お互いに密接に関連しているんです」

と大野・長安両師は言う。

「股関節の捉え」については、「いわば左右二つの股関節に正しく乗れるかというもの。股関節の捉えがあるということは、正しく地球に立っているということでもあります。股関節の捉えは、あらゆる動きのニュートラルポジション、動きに際しての基準点をつくることにつながります」と伊藤師は解説した。

　実際、あとで紹介する体操も「これが中心軸養成」「これが股関節の捉え」と明確に分けることができるものではない。「股関節の捉えをはっきりさせることで、軸の意識を育てる」体操も多いのである。

「中心軸は動きの中で感じ、つくっていくものです。たとえば、飛龍会ではさまざまな方法で歩く練習をするのですが、それも中心軸を意識する稽古になります」とのことである。

　たとえば、右足を踏み出すときに右肩を出し、右足が着地した瞬間と右肩が出る瞬間をぴったりと合わせて歩く。左足は通常の歩行だが、右足の動きは、動きのはじまりと終わりをはっきりさせ、右肩の動きと合わせて、区切りよく歩くのだ。他にも股関節を境に体幹部に捻りを入れる方法など

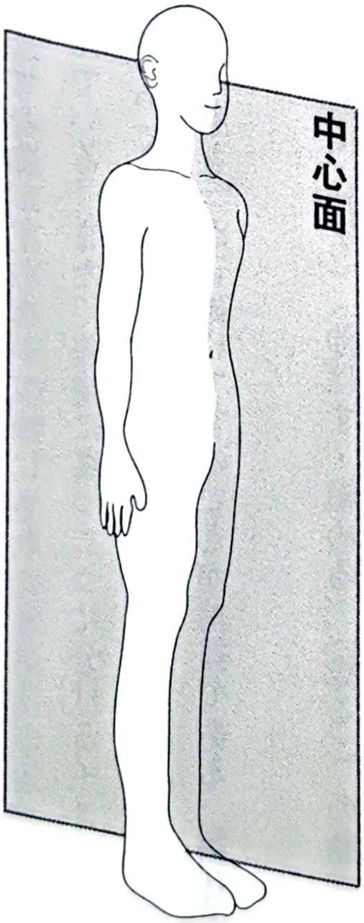


図1：中心面のイメージ

何種類かの歩法を練習する。

いずれも意識的に動きを明確化し、一致させるのが特徴だ。そうすることで身体の各部の感覚が研ぎ澄まされ、結果的に中心軸がつかめるのだ。

中心軸以外に、「中心面」というイメージを伊藤師は提唱しており、そのイメージは胴体力メソッドの指導ではしばしば用いられている（図1）。

中心軸上を通るラインで、薄い仕切り板によって身体が左右真っ二つにされたイメージを持つ。伊藤師は、これを中心面（縦方向の中心面）と呼んでいる。また、前後に真っ二つに分けるイメージで「横方向の中心面」の意識も使い、有効な動きを導いていた。

しかし軸や面を駆使するためには「胴体の三つの動き」が正確にできることが前提である。胴体が動かなければ効果は半減してしまうという。

「伊藤先生がおっしゃっていたのは、三方向（〈丸める・反る〉〈伸ばす・縮める〉〈捻る〉）の動きがどんな状態からでもできて、中心軸があれば、それだけで一流だということ。さらに骨盤や肩の細分化ができていれば超一流。そのうえに仙骨や橈骨などの意識が開発できていれば、達人だということです。そうなれば、高齢となってもなお衰えることがありません」と大野師は言う。

中心軸の意識があるだけで、雑踏の中でも人にぶつからずに紙一重で避けてすいすい歩けるようになる。これは単に動きが良くなるというだけではなく、中心軸ができれば相手の動きも読めるようになるからだ。

「軸があれば、相手の動きがまるでスローモーションのように見える」と伊藤師はおっしゃっていた。

中心面で身体を二分割するだけでなく、各部の意識を高めることで、より繊細に身体を使いこなすことを伊藤師は提唱していたのである。そうした意識が生まれ、身体がついてくれば、もはやどんな速い動きも遅く見えてしまうという。

何本もの軸や面がある究極の身体を伊藤師は志向していたのだろう。

軸を重ねる効果

多人数掛けなどいくつかの障害物の間をすり抜ける際にも、三本の軸、とりわけ左右の軸のいずれかに導かれるようなイメージで動くことで、スムーズに身体をかわすことができる。軸の重ね合わせには、図2（146ページ）のように〈捻り〉を使う場合（股関節での区別）と、〈伸ばす・縮める〉による左右への重心移動で行う場合とがある。

三本の軸が使いこなせるようになると、迫ってくる相手の隙間（スキそのもの）が見えるようになってくるという。伊藤師は「相手の後ろに方眼紙があるように（崩れがハッキリ見える）」と生前語

られたが、数人が入り乱れて歩く中でも、スムーズに身体をかわせるようになる。

この三本の軸を使いこなしていた達人の一人が合気道養神館の塩田師範。小さな体軀でありながら、瞬間的な軸の重ね合わせによって、相手の隙間へ強大な力を掛けることができたようだ。

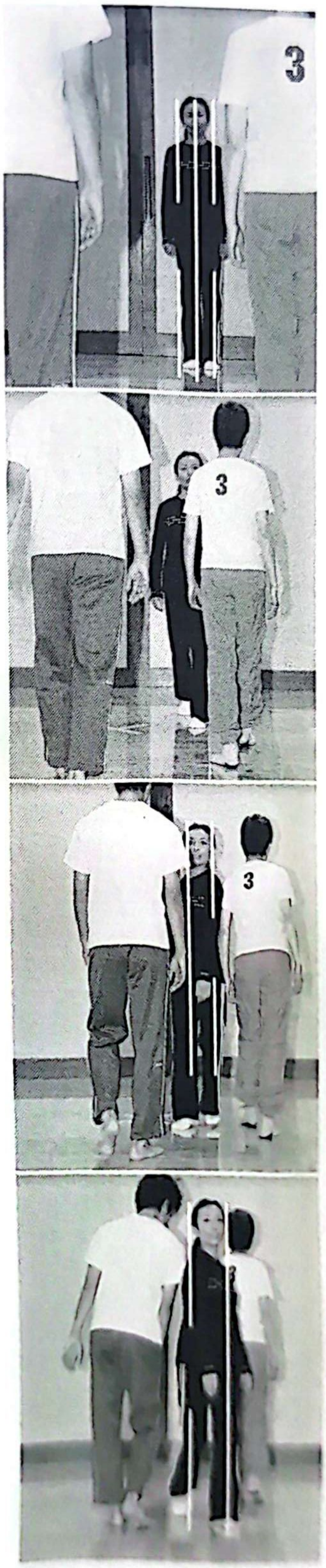


図2　軸を重ねる歩法

体捌きを駆使する身体の立ち方・歩き方

実は、「三本の軸」は胴体力メソッド習得の基本の一つなのである。

「順番でいえば、まず中心軸と股関節の捉え。それから左右の二軸を加えた三軸の意識ということになるでしょう」と大野師は言う。

「股関節の捉えができれば、股関節と肩を結ぶ線に軸の感覚が育ち、身体中央の中心軸と合わせた三の軸を自由に繰ることが可能になります」

仙骨を後ろからス～ッと押されるように、中心軸が前に移動して歩く、という表現を伊藤師は使っいた。まるで「動く歩道」の上を歩いているような感覚である。

「伊藤先生の歩きはとにかく早かったですね。足の裏というのは、すぐに固くなったりするものですが、先生は足の裏がとても柔らかくてつるつるでした。前に画鋲（がびょう）があっても、触れた瞬間に避けられるような歩き方でなければいけない、とおっしゃっていました」

中心軸が仙骨から押されるような歩行。

そのためにはどんな姿勢で立つのがよいのか。

中心軸の感覚がクリアになり、細くしっかりとしたラインとして感じられるようになると、身体内部を超えてより大きな空間を貫くものとしてそれが感じられるようになる。

そこで「頭頂から吊られる感じですか？」と問うと「それは正確ではないですね」という答えが返ってきた。

「一般的には頭が上から吊られているイメージで言われることが多いですが、その一方でみぞおちから地面に向かってどこまでも伸びる感じも必要なんです。

上へのイメージと下へのイメージは意識が高い人ほど重なり合う部分が大きくなります。脚の動きなどはみぞおちからの意識だけでは十分とは言えず、胸からの意識が必要となる場合もあります。それでも、股関節の捉えはもちろん必要ですよ」

それから、「背中の伸びが大切」と付け加えた。

「こうですか?」と、「気をつけ」の姿勢を見せると、「そうやって胸を張ると逆に背中は縮むんです。人間は前面の感覚が強いからどうしても胸のほうに意識がいきがち。そうではなく、背中から伸びるように意識するんです」とのことである。

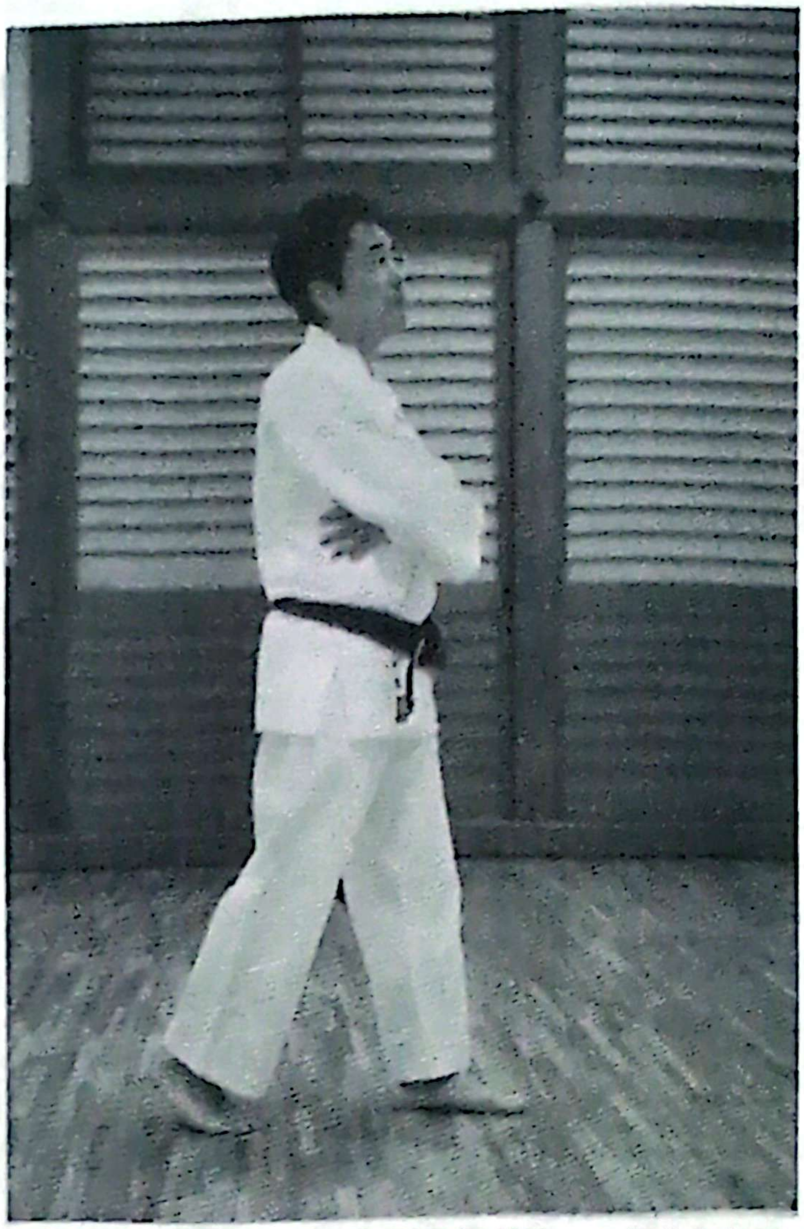
胸を引き、みぞおちの後方斜め上へ少し引き上げるようにして、姿勢の矯正に手を貸してもらったあと、「それだけでだいぶよくなった」と言っていただいた。これによって腸腰筋など深層の筋感覚も増したように感じられた。

「床に寝たときには背骨の存在によって中心線を意識できます。立ったときには、骨盤に対して肋骨が常にいい位置にあることが大事なんです。背中が伸びていて、必要に応じて肋骨と骨盤の引き離しができなければいけません。普段は骨盤の上に肋骨がふわふわ乗っている感じです。それに「意識」が大事です。

よく言うことなんですが、可動域に頼った見栄えがいい形をつくるのが目的ではなく、使える身体にするのが目的。イメージ一つで、本当に身体の動きが変わりますから」

中心軸と股関節の捉えをつくり、三本の軸を意識。さらに精度の高い動きを導く骨盤の細分化を促

す……。そのためにチョイスしたい胴体トレーニングのメニューを紹介していただいた。実際に身体を動かして、体感することをおすすめする。

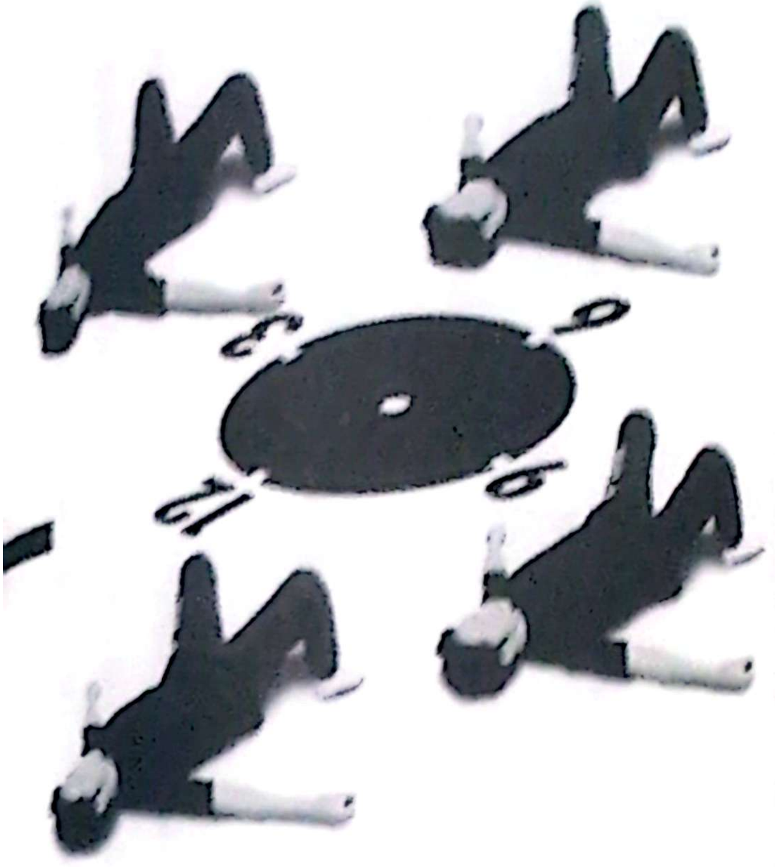


伊藤昇師の「歩み」は、優雅なほどゆったりとみえて、非常に速いものだった。

股関節の捉え

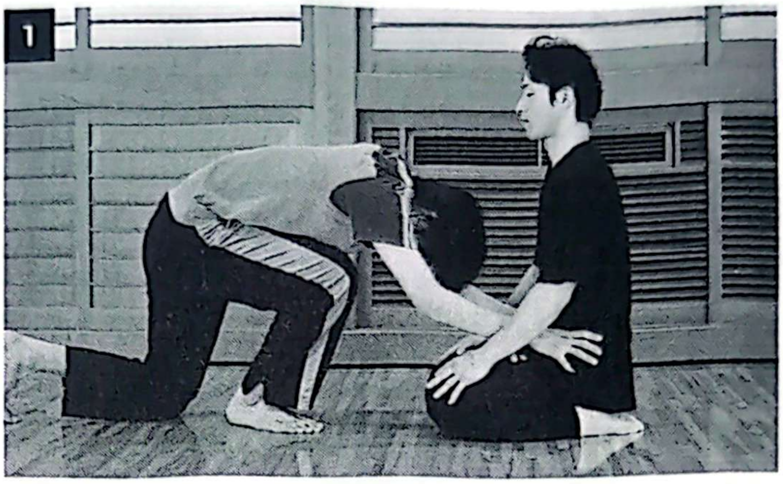
〈股関節の捉え〉骨盤時計

『股関節で地面を捉える』ことは胴体力を発揮する大前提であり、安定感と対応力を併せ持つ理想の身体のあり方である。胴体の三つの動きが洗練されることで開発され、これを得れば胴体の動きは飛躍的にその効果を上げる。

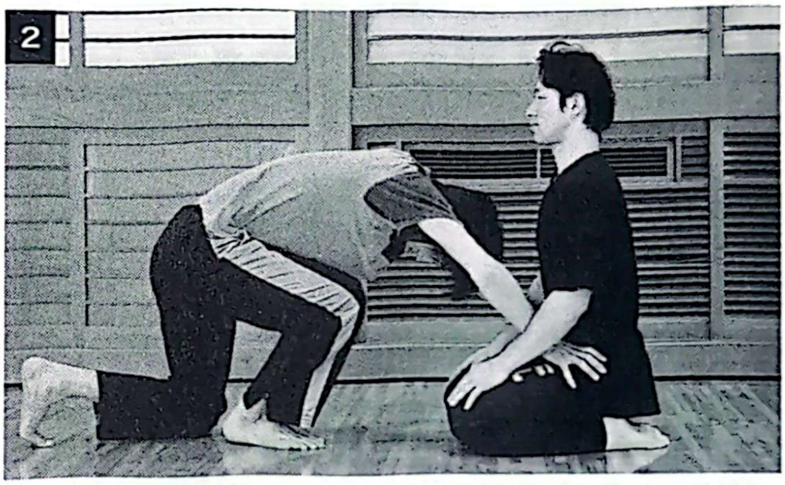


仰向けで膝を立て、両手両足は楽に広げる。骨盤の下に時計があるつもりで、〈丸める・反る〉に〈捻る〉の動きを加えつつ、骨盤の接地点が各時を指していくように回す。はじめは12時、3時、6時、9時と4方向で意識と動作を一致させ、慣れたらこれらを円で結ぶようにしながら、接地面（点）を意識し続けるようにする。

1



2

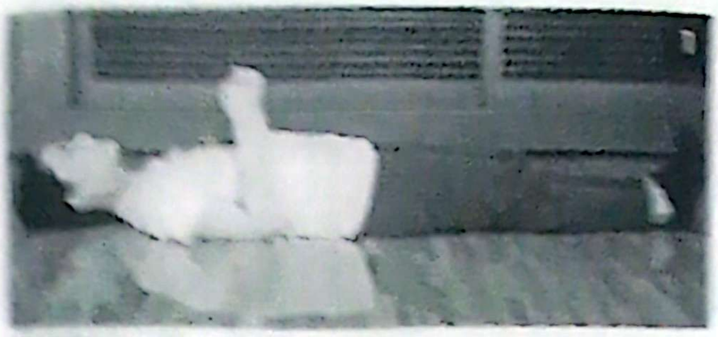


このトレーニングによって、骨盤の意識がよりハッキリし、当然、「股関節の捉え」も養成される。

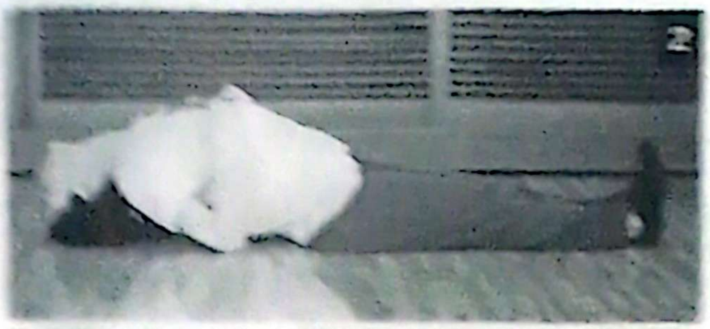
正座して腰を押してもらったときに、膝が浮いて後方に倒れてしまうようでは骨盤の意識がまだまだ甘く、股関節の捉えができていない状態にある。骨盤の動きが意識化され、しっかりと股関節の捉えがあれば、力まず弛まず、押されてもビクともしない正座ができるようになる。

[illegible]

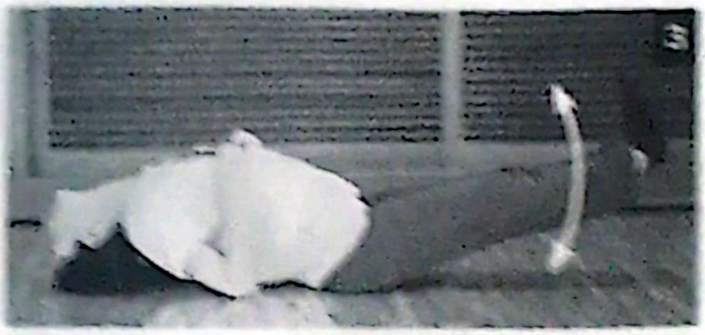
この動作によって、[illegible]



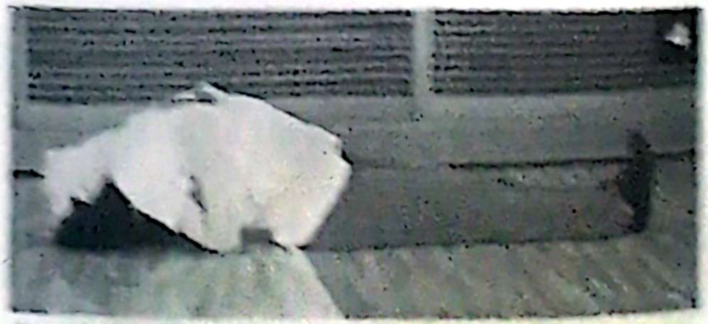
①仰向けに寝て肘を立てる。



②骨盤を反る方向へ回転させ、胸を上げ、頭頂部が床に着くように上体を反らせる。このとき、肘で押し上げるのではなく、あくまで反る動きで行うこと。



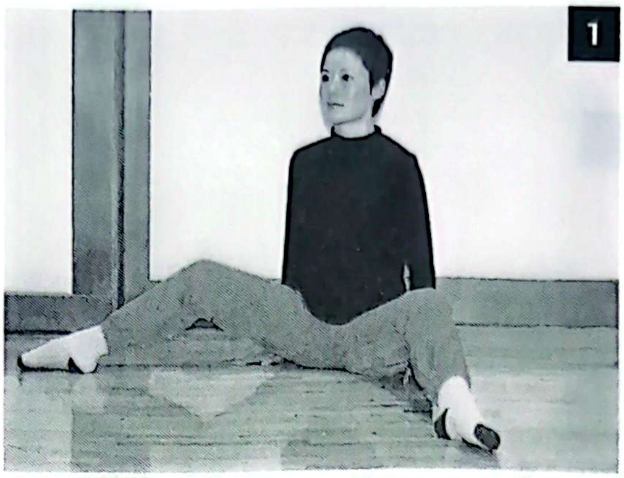
③そこから、揃えた脚を床から離して上下に[illegible]らす。



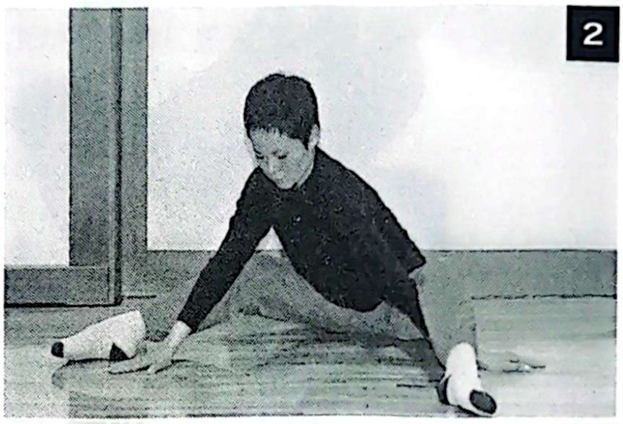
④脚で協力して、もう一度反る動きをするとさらに胸を柔らかくせり上げることができるようになる。

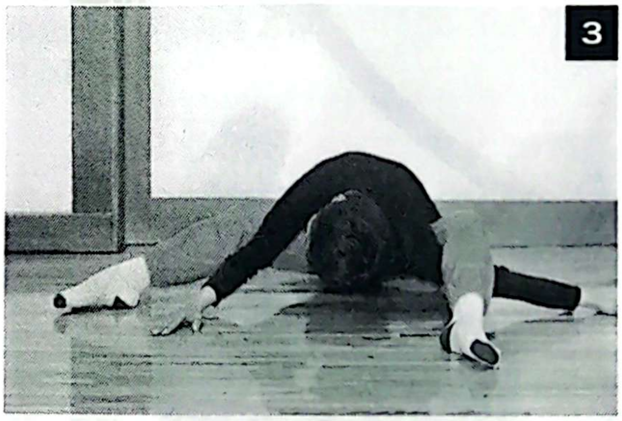
〈股関節の捉え〉両足開脚から膝下に腕を通す

股関節の捉えが、肩の細分化や背中の伸びと密接に関係していることも実感できる。股関節の捉えを強化しつつ確認できる体操である。



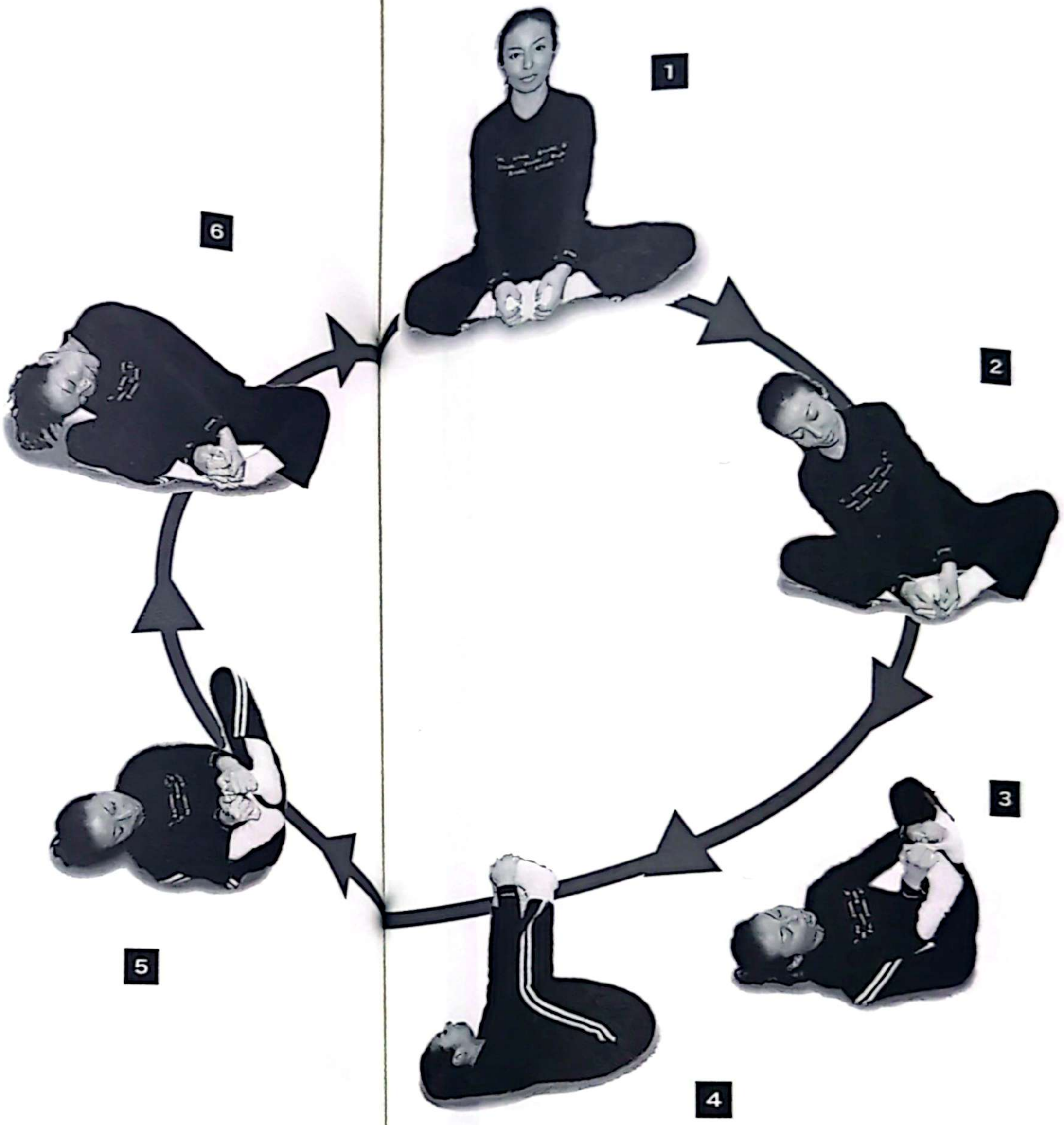
①両足開脚で床に座り、両膝を少し曲げる。このとき、骨盤、上体、頭を正しく乗せ、両の股関節に体重を感じるようにする。背中の伸びを意識するとよい。





②〜③膝の下に片腕を通し、こちら側の股関節にしっかり乗り込む。身体を屈めようとして猫背になってしまっては、かえってできなくなる。また、肩が細分化されていなければ、肩が支えて膝の下に肩口まで入らない。

〈股関節の捉え〉合蹠からの起き上がり

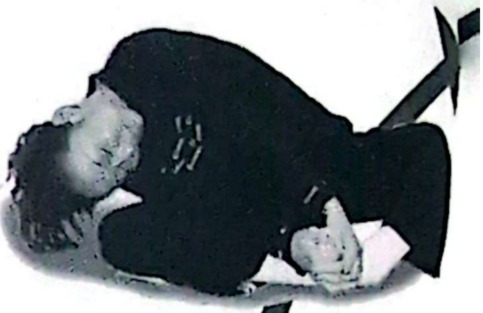


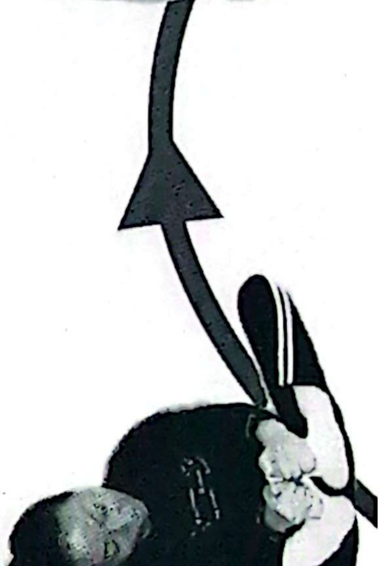
肋骨と骨盤の引き離し〈伸ばす・縮める〉と股関節の捉えによって、身体の動きを制御する。特に起き上がるときに脇の伸びを生かして、骨盤がまず元の位置に戻り、土台ができた上に上体が積み重なるように動作する。腕や脚に力が入るようでは、捉えができていない証拠。液体が流れ込むように、重心を操作する。
また、④の状態から力の流れを止めずに、反対側の股関節に乗り、右の股関節から起きあがるパターンもある。

肋骨と骨盤の引き離し〈伸ばす・縮める〉と股関節の捉えによって、身体の動きを制御する。特に起き上がるときに脇の伸びを生かして、骨盤がまず元の位置に戻り、土台ができた上に上体が積み重なるように動作する。腕や脚に力が入るようでは、捉えができていない証拠。液体が流れ込むように、重心を操作する。

また、④の状態から力の流れを止めずに、反対側の股関節に乗り、右の股関節から起きあがるパターンもある。

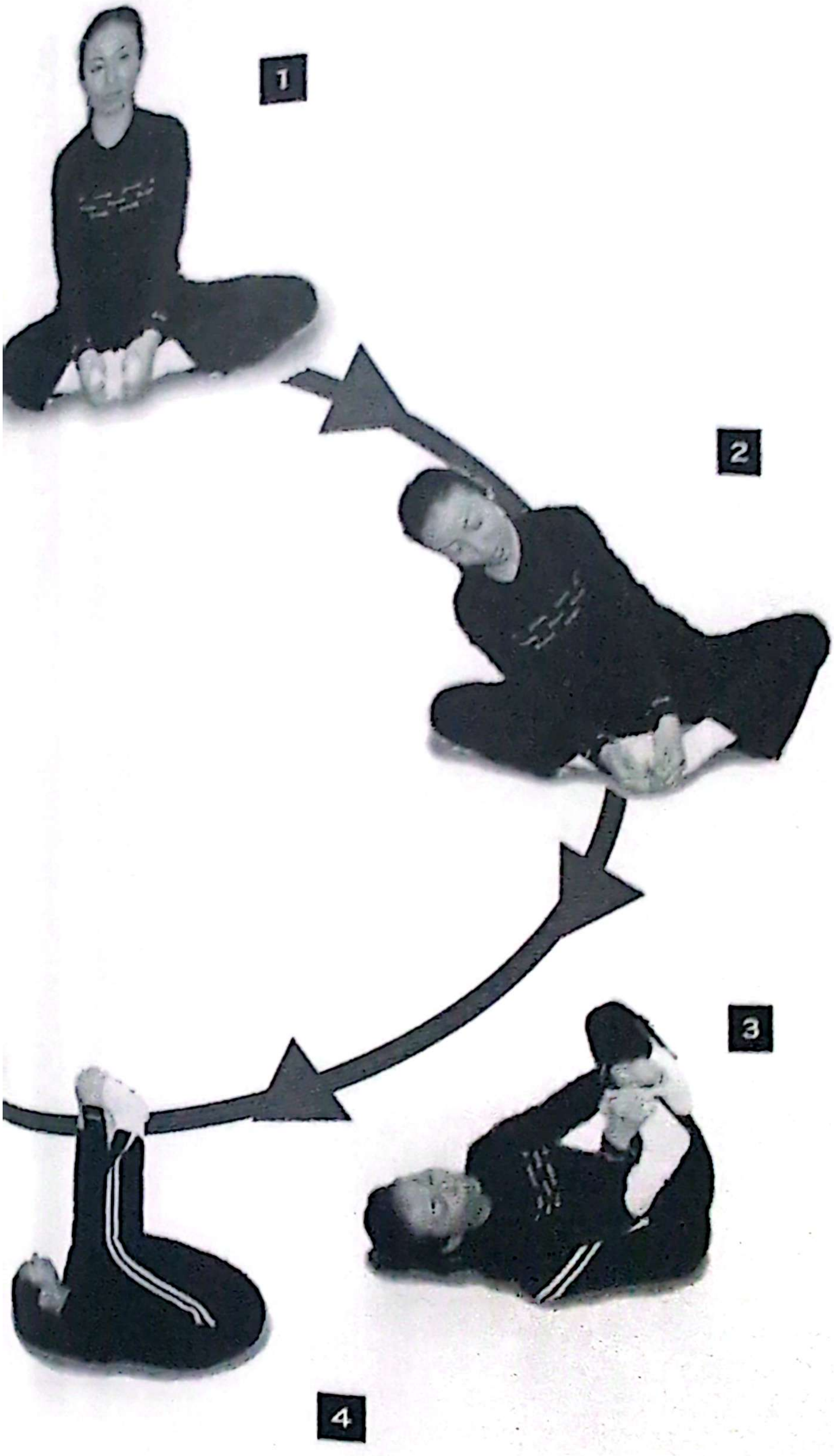
6





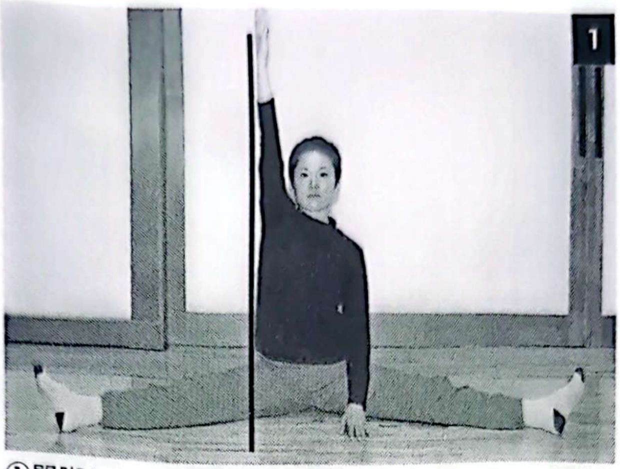
5

〈股関節の捉え〉合蹠からの起き上がり

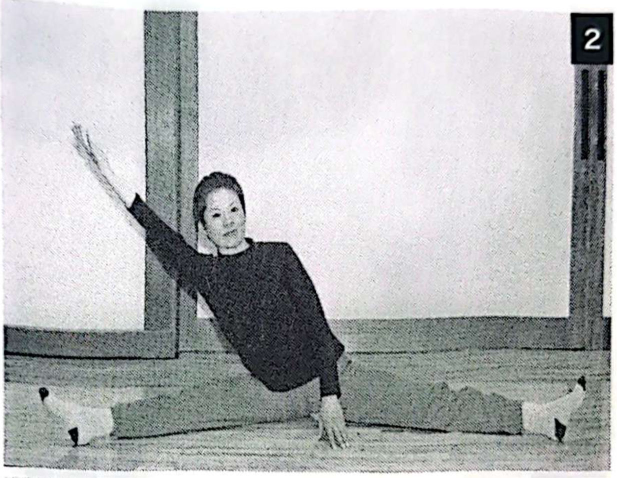


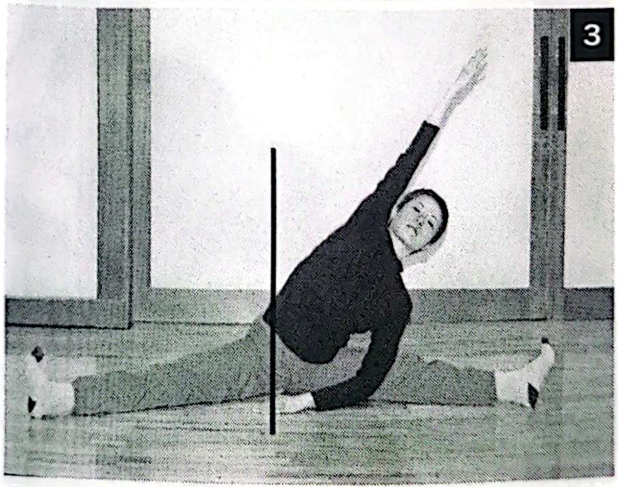
《股関節の捉え》左右の股関節の乗り換え

これが滑らかに行えるようなら、ボート競技など座ったまま力を出すスポーツで、座面の感触がまったく違ってくるという。もちろん、捉えの乗り換えはそのままスムーズな「歩み」につながる。

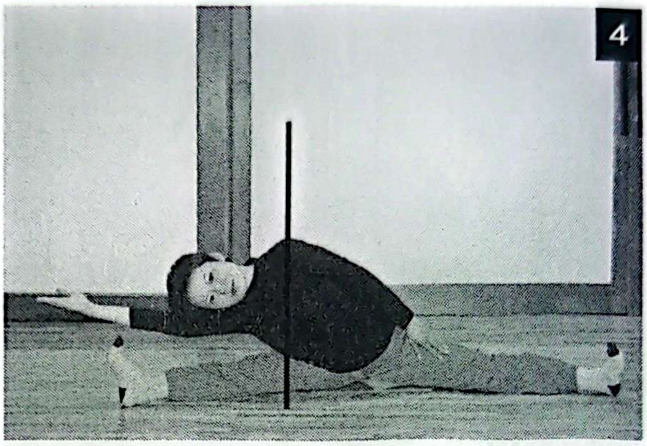


①開脚して右手を上げて肋骨と骨盤の引き離しを行い、右の股関節の捉えを明確化する。

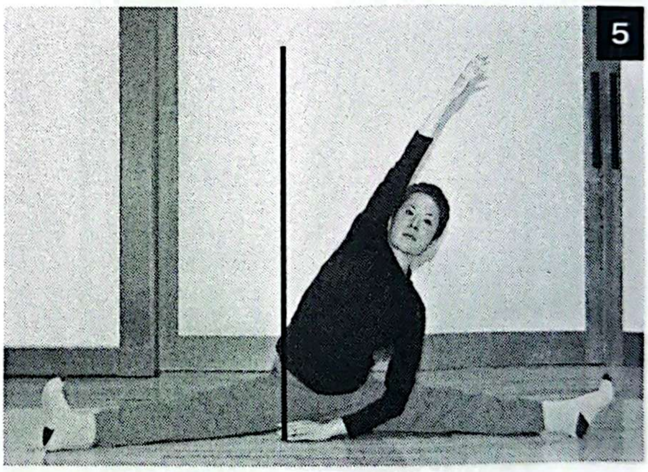




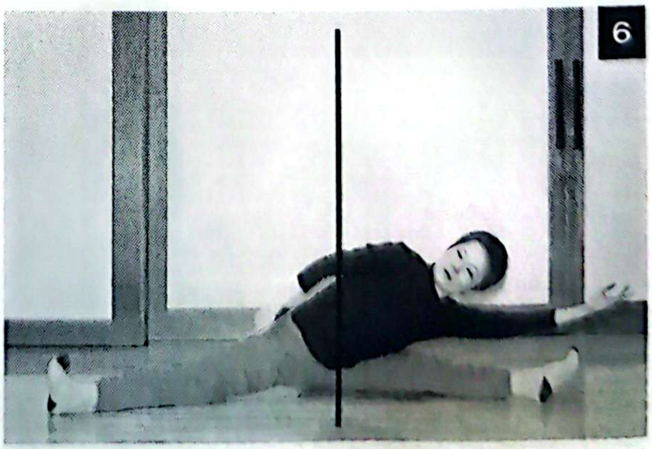
②～③右の捉えを保ったまま上体を左右へ倒して、さらに肋骨と骨盤を引き離していく。同様に左の股関節の捉えでも行う。



④左右で十分に股関節の捉えを体感できるようになったら、右の捉えと、肋骨と骨盤の引き離しを保ったまま、さらに大きく右へ。



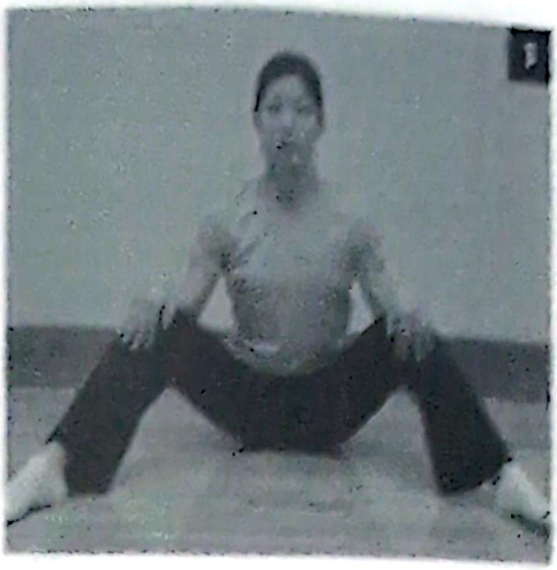
⑤さらに右の捉えのまま左へ。



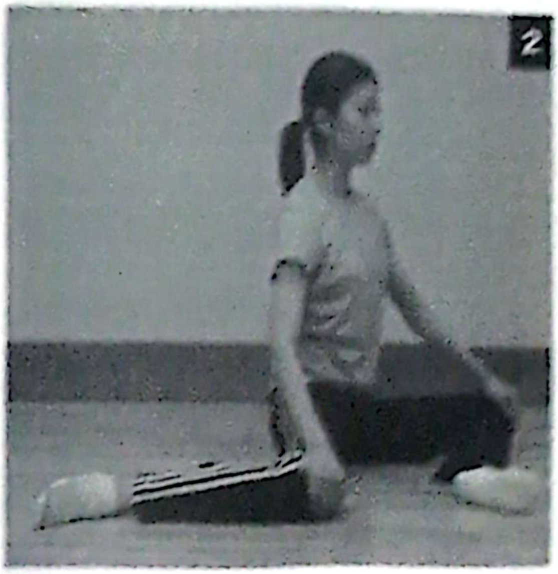
⑥右の捉えを保ったまま左へ倒した臨界点で、瞬時に左の股関節に乗り換え、これを左右交互に繰り返す。

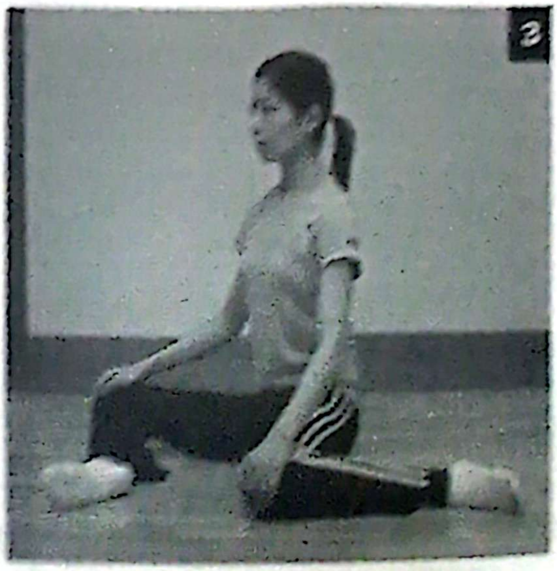
〈軸の意識〉〈股関節の捉え〉開き座りから割座りへの三本の軸の重ね合わせ

お臀部の真ん中から軸と左右の股関節を捉える股関節の軸。すなわち胴体の三本の軸を意識することに重点がある。

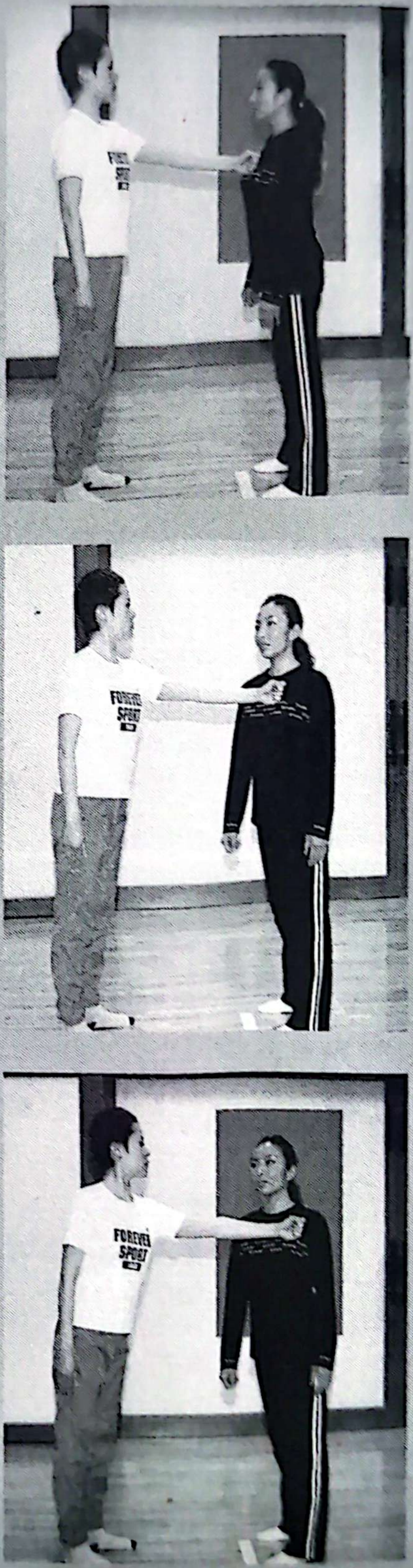


①脚をおろして両膝を立て、両股関節で地面を捉える。





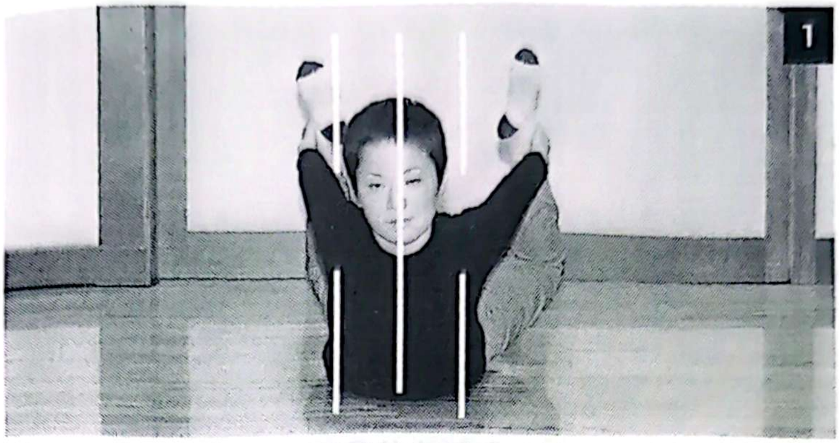
②〜③股関節の捉えをはずすことなく、あくまで胴体の動きで両膝を左右へ倒す。胴体の丸める・反るをうまく連動させることで、中心軸と左右の軸を常に合致するようにする。脚・胴・骨盤は同一方向を向いている。



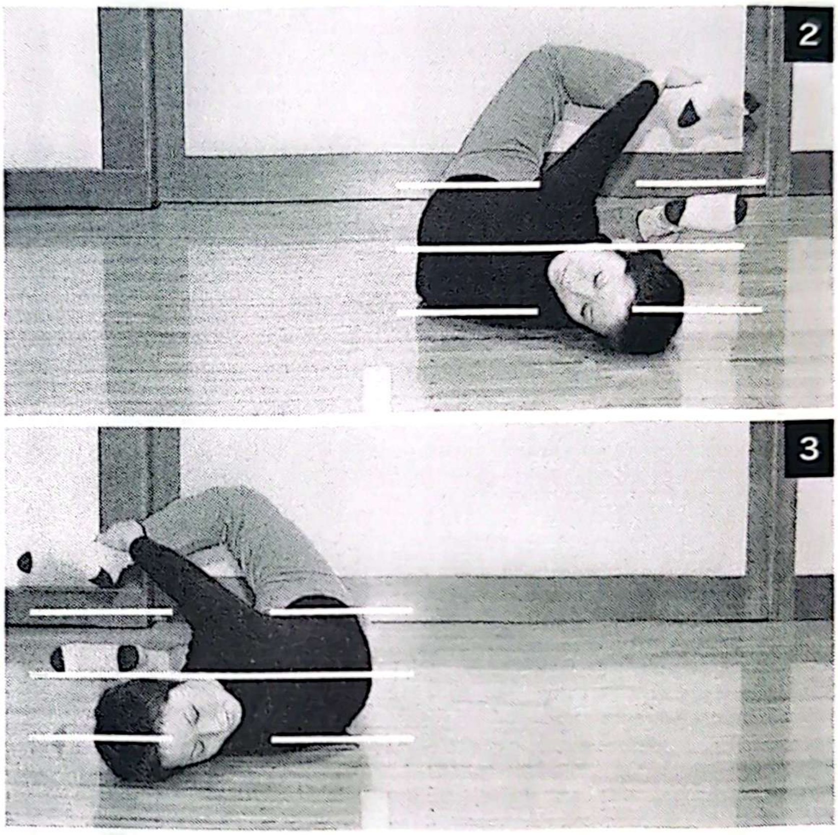
軸の合わせで突きを流すこともできる。
飛龍会の稽古の中には、胸前に拳を置いたところから、突き込まれるのを、上体の捻りで流す訓練がある。中心軸と左右の軸を重ね合わせることをイメージすることで、全体の動きの整合性が高まり、動きのブレも少なくなる。

〈軸の意識〉三軸を保ったままの弓のポーズからの変化

この運動は、三本の軸の維持と共に、背中の伸びからの仙骨の締めを体感するのに最適である。

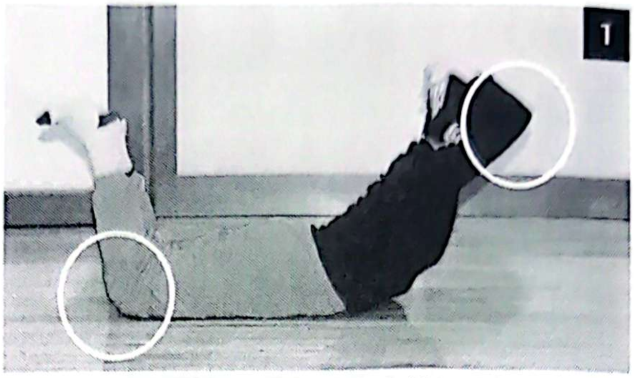


①うつ伏せとなり、両足首を両手で持って弓のように反る(弓のポーズ)。

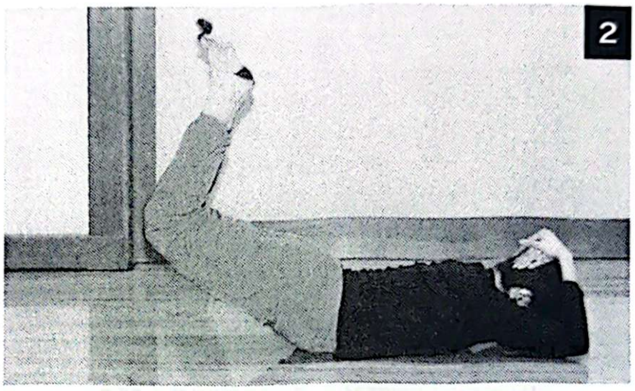


②〜③同じ側の肩と股関節を結ぶ軸と中心軸とを感じながら、そのまま左右に転がる。転がるときも、三本の軸の意識を保つことを体感する。

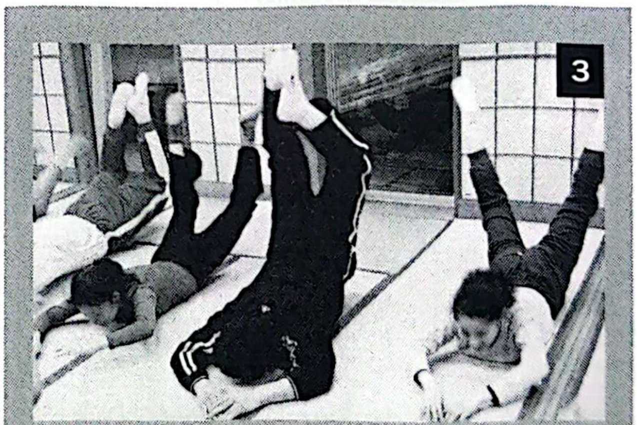
〈中心軸の意識〉両手両脚を中心軸に引きつけてシーソー



①うつ伏せで両肘、両膝を中心軸につけ、あくまで背中を伸ばす意識で反らせる。



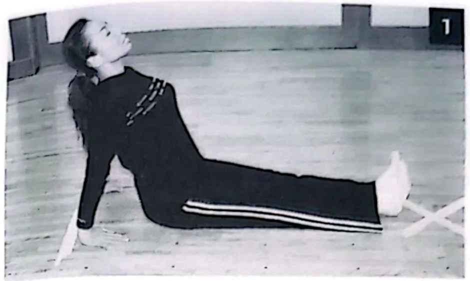
②その状態を保ったまま、前後に身体を揺らす。



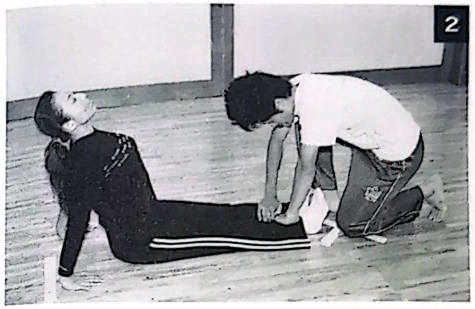
③だが、さらに洗練された動きを目指すには、中心軸のさらなる意識化が必要。中心軸の意識がハッキリとあれば、手足に力を入れることなく、長時間でも続けられるが、それがない場合、膝が緩んでだんだん両脚が開いてしまう（伊藤師範と他の人たちを見比べれば一目瞭然）。

〈中心軸の意識〉両脚を引きつける

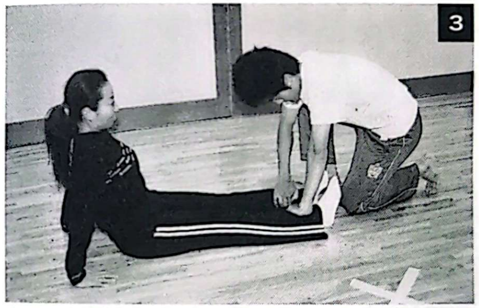
より強化された中心軸の意識が育てば、身体の隅々までより洗練された動きを体現できるようになる。



①両手を着いた長座の姿勢となって、上体から下半身へと中心軸を通して、その中に力が流れるイメージを明確化する。



②中心軸のイメージがあれば、相手がいくら脚を開こうとしてもビクともしなくなる。



③中心軸がない場合、両太股の筋肉で頑張るため、いずれ力尽きてしまう。

第7章

胸骨・仙骨・内転筋・撓骨の意識

高次の意識への考察

胴体が起こす三つの動きの高まりは、さらに高次の意識を、身体に芽生えさせる。

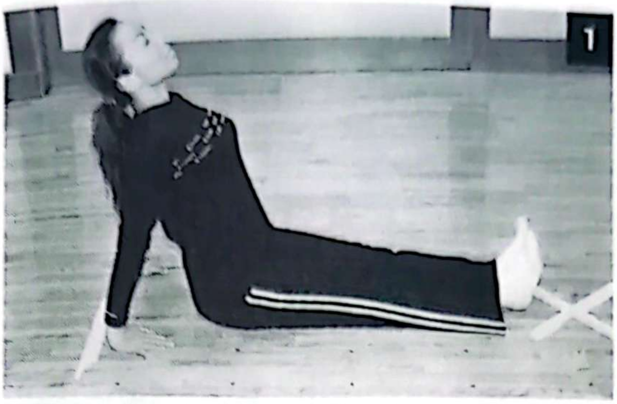
本章で紹介する「胸骨」「仙骨」「内転筋」「撓骨」への意識は、それを明確に感ずることは非常に難しい。

しかしこれらの意識を得ることは、自らの身体を高次元へと飛躍させることができる。

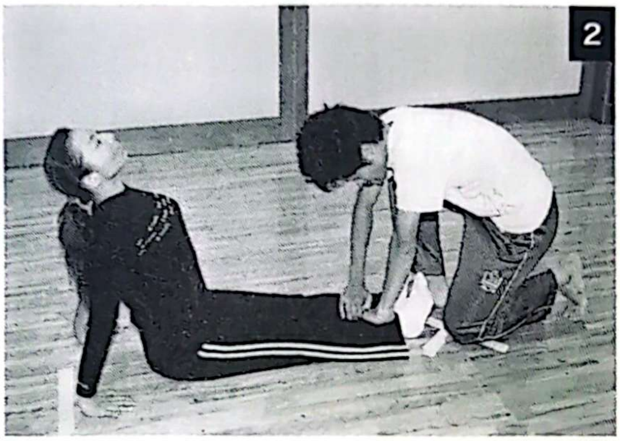
本章ではこの高次の意識について、

〈中心軸の意識〉両脚を引きつける

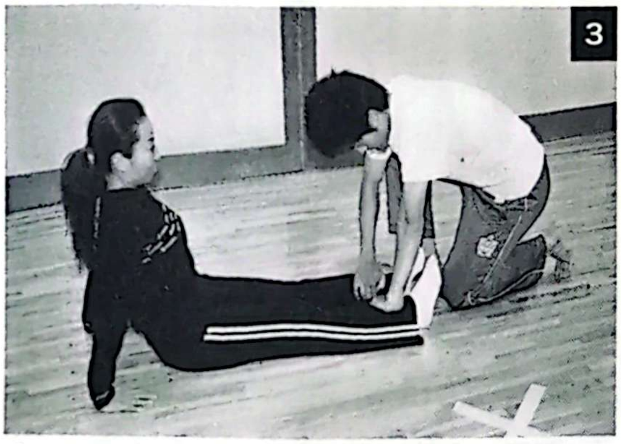
より強化された中心軸の意識が育てば、身体の隅々までより洗練された動きを体現できるようになる。



①両手を着いた長座の姿勢となって、上体から下半身へと中心軸を通して、その中に力が流れるイメージを明確化する。



②中心軸のイメージがあれば、相手がいくら脚を開こうとしてもビクともしなくなる。



③中心軸がない場合、両太股の筋肉で頑張るため、いずれ力尽きてしまう。

第7章

高次の意識への考察

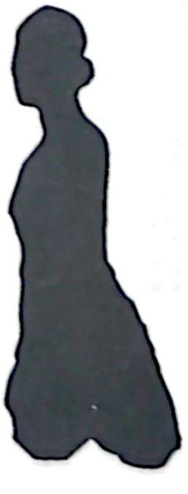
胸骨・仙骨・内転筋・撓骨の意識

胴体が起こす三つの動きの高まりは、さらに高次の意識を、身体に芽生えさせる。

本章で紹介する「胸骨」「仙骨」「内転筋」「撓骨」への意識は、それを明確に感ずることは非常に難しい。

しかしこれらの意識を得ることは、自らの身体を高次元へと飛躍させることができる。

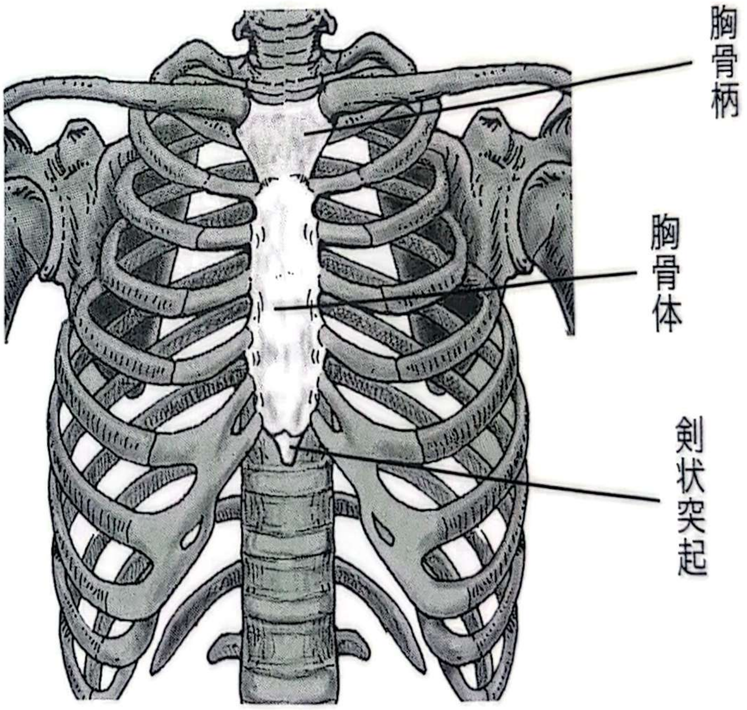
本章ではこの高次の意識について、『秘伝』なりの考察をしていくこととする。



胸骨に注目した慧眼

武術的にも技を施す腕の動きを滑らかにし、パワフルにするには、肩甲骨を中心とした背中側の動きとともに、胸の動きも重要になる。

一般に「胸」と表現される部分に「胸郭」がある。これは12個の胸椎、12対の肋骨、そして一つの胸骨からできている。ちょうど、鳥かごや提灯（ちょうちん）のように人間の内臓のまわりを囲み、柔らかく包む部分である。胸郭全体は、内臓を保護するために非常に柔軟にできており、肋骨は外的なショックを受けたときに、衝撃を吸収するために折れるようにできているといわれる。また内臓の動き（主に肺）を阻害しないようによく動く。深呼吸をしてみれば、その動きを体感できるはずだ。



伊藤師が胴体力のキーポイントの一つとして位置づけた「胸骨」。これは胸の正面についている縦長の骨であり、胸骨柄、胸骨体、剣状突起からなる。大ざっぱながら解説しておくと、やや崩れた六角形をしていて左右の鎖骨へつながっている骨が「胸骨柄」、その下に肋骨を正面側でつないでいる長方形の骨が「胸骨体」、さらにその下に尖った形状をしている「剣状突起」がある（この形が「鳩尾（みぞおち）」と形容される部分である）。

次にこの「胸骨」を胸全体（胸郭）における位置づけで考えてみよう。

身体の正面にある胸骨の左右から、ぐるりと背面まで肋骨がつながり、背骨（胸椎）へとつづく。その意味で胸骨は、背骨側の胸椎と対になる存在であるといえる。

「胴体力」では明確に認識された背骨の操作が、非常に重要視される。その意味では、明確に動かす意識を持ちづらい胸椎へのアプローチとして、その対の存在となる「胸骨」に伊藤師が注目したと考えてもよいのではないだろうか。もちろん肋骨そのものの操作を導くための意識付けとしての役割を担っているようだ。

「背骨の意識」の付加による動きの質の変化

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

三つの動きの深まりから生まれる「胸骨の意識」であるが、再び背骨の操作に立ち帰ったと言えることが興味深い。

自在に動く胸骨

伊藤師も師事された、大東流合気柔術六方会の岡本正剛師範は、胸の使い方が洗練された達人の一人であると生前の伊藤師は分析していた。岡本師範は腕や手を使うことなく、胸の動作だけで相手のバランスを崩してしまう。たとえば、胸を捕ったお弟子さんを、肋骨と鎖骨を巧みに動かすことで足下へ沈めてしまう。

伊藤師によれば、岡本師範の「胸のせり出し」は胸の動きだけで道着の合わせ目が横に開いてしまったほど実に見事なもので、肋骨が膨らむ感じがするほどであったという。

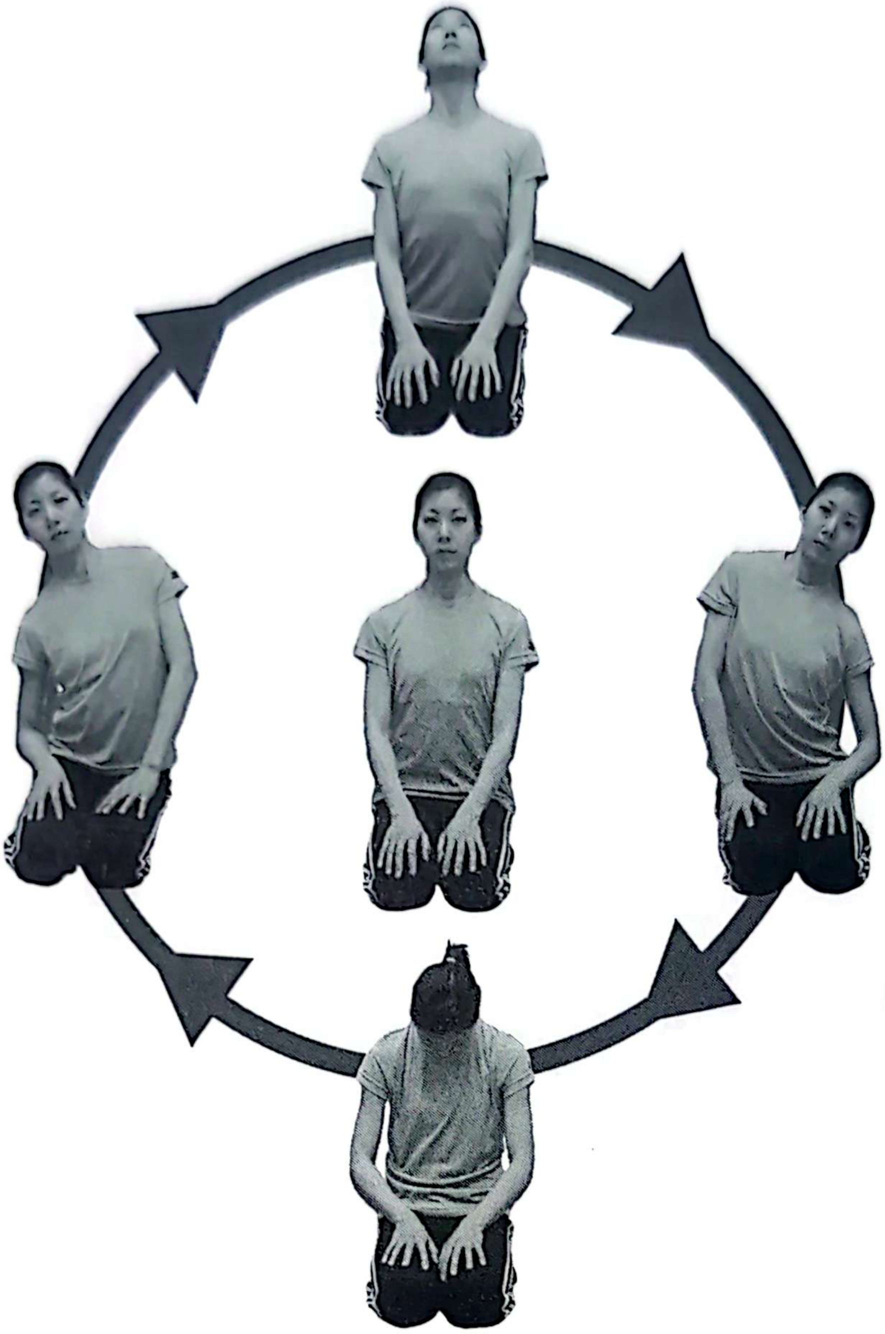
胸を捕られた状態から予備動作なしに、いきなり胸がせり出す。すると、胸を捕った相手にとっては、つかんだ手が胸で押さえられた状態になり、そこへ胴体部からの作用（伊藤師の言われる胴体力）がモロに伝わり、抵抗できなくなるのであろう。

ここでは「胸骨の意識」による動きの質の変化について述べてきた。「胸骨の意識」を持つことができたなら、これまでに紹介してきた体操を改めて行ってみていただきたい。意識の持ちようによって効果の多寡が変わる。いやそれどころか意味すら変わってしまうことが体感できるはずだ。だから一度やった体操も、違った意識を持って繰り返し稽古することに意味がある。そのことで、身体への意識が深まり、そのたびに自分の身体の持つ可能性に驚かされるに違いない。

胸骨の意識

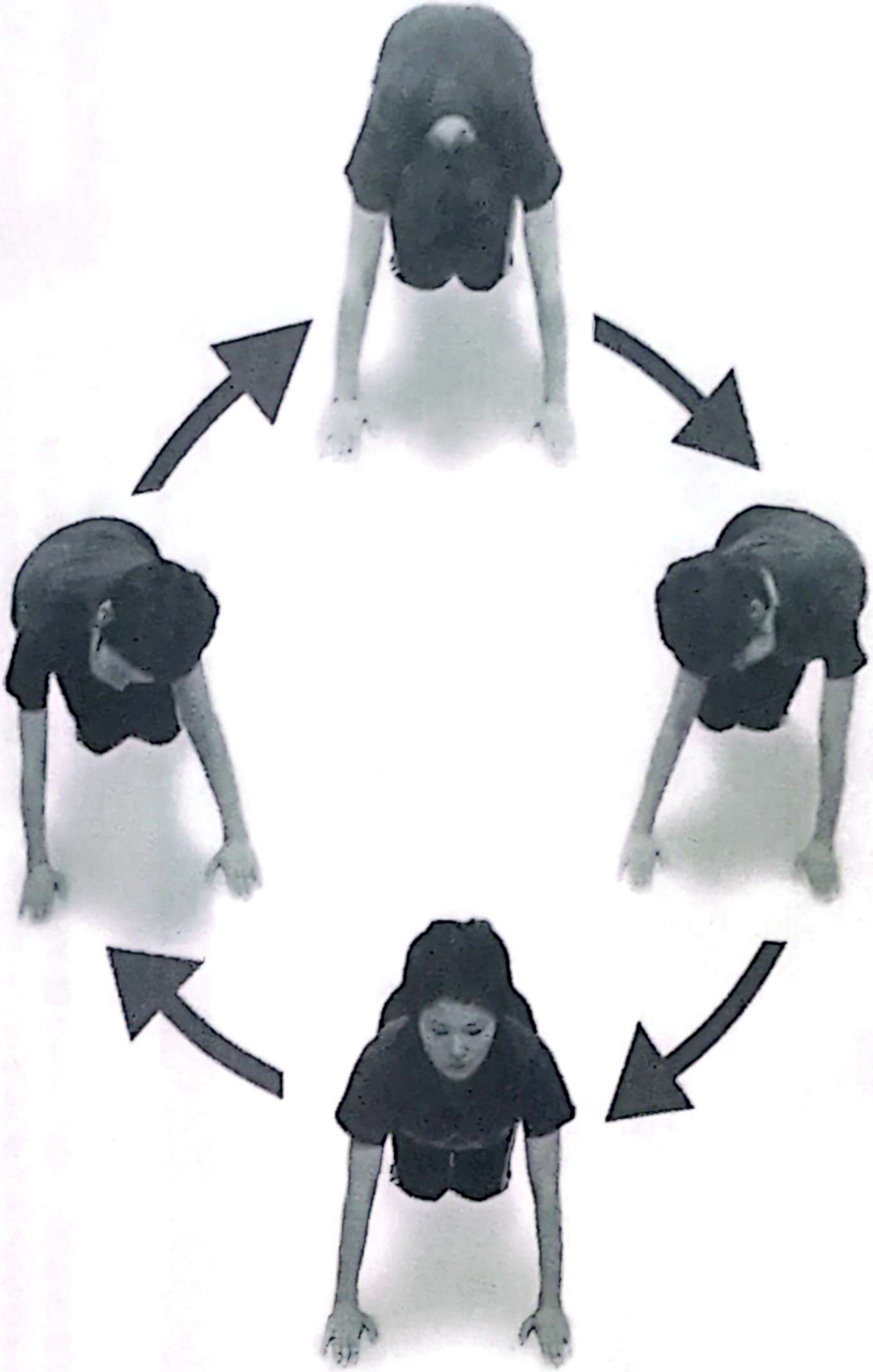
胸全体の動作の質を引き上げ、これによって腕の操作をも強化するであろう「胸骨の意識」。胸の中心である「胸骨」に意識を集めることで、肋骨の動きを導き、胸椎にまで働きかける。

〈胸の細分化〉正座からの胸の円運動



正座した状態でやはり胴体の三つの動きによって、これも骨盤時計と同じく上から見て円周上をよどみなく、どの位置でも意識が途切れないように、できるだけ大きく回していく。
このとき、胸骨に焦点を当て、胸骨がより大きく動くよう意識することで、胴体の動きもダイナミックなものとなる。
股関節の捉えが高まったら、上体も解放されるので、より自由な動きが可能となる。そのうえで肩の細分化や胸の動きの活用がなされれば、大きな胴体の力を発揮することができる。

〈胸骨の意識〉四つん這いからの胸の円運動

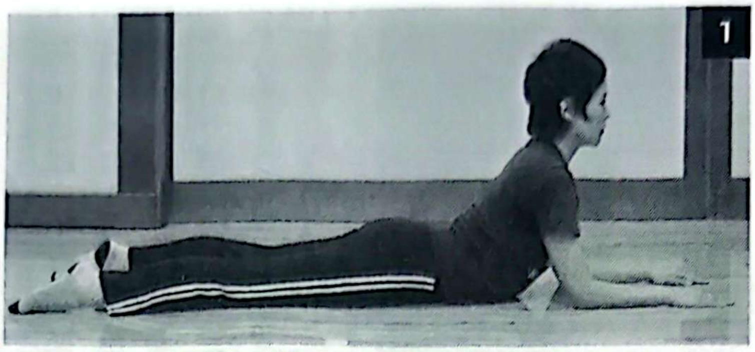


両膝と両手を床について、四つん這いになり、胴体の三つの動きで胸を円運動させる。このとき、肩や骨盤の位置が左右にぶれないようにする。

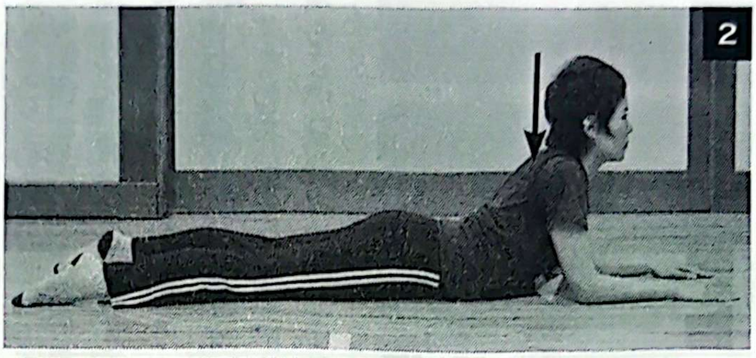
正座して行った場合と同様に、円周上のどの位置でも意識を途切れさせずに行う。また「胸骨の意識」をもって、胸の動きを導くようにすることで、動きはさらに大きくなる。

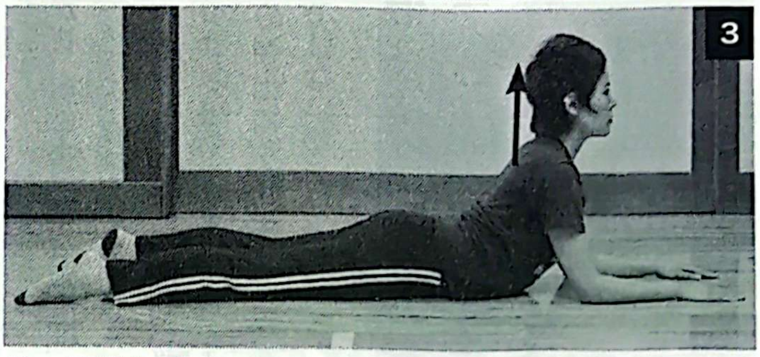
〈胸骨の意識〉イヌのポーズからの背骨の上下動

下げるときは肩甲骨の間に背骨を埋めるように、上げるときは胸を顔のほうへ引き上げるように意識すると、胸椎の動きを感じられやすい。



①うつ伏せで両肘を肩の下に立て、上体を上げる（イヌのポーズ）。



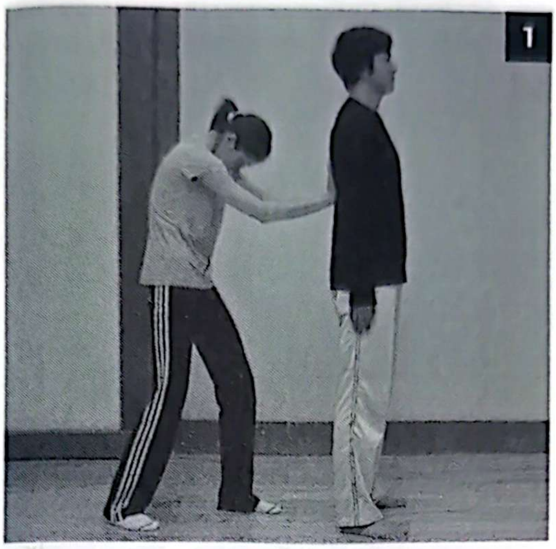


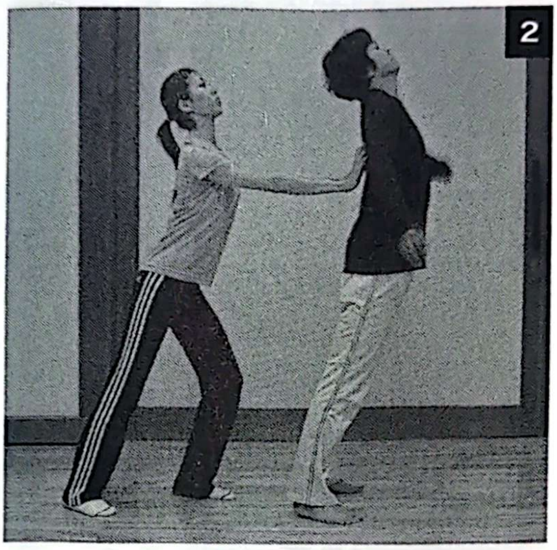
②～③顔を正面に向けたまま、左右の肩甲骨の間にある背骨（胸椎）を上下させる。

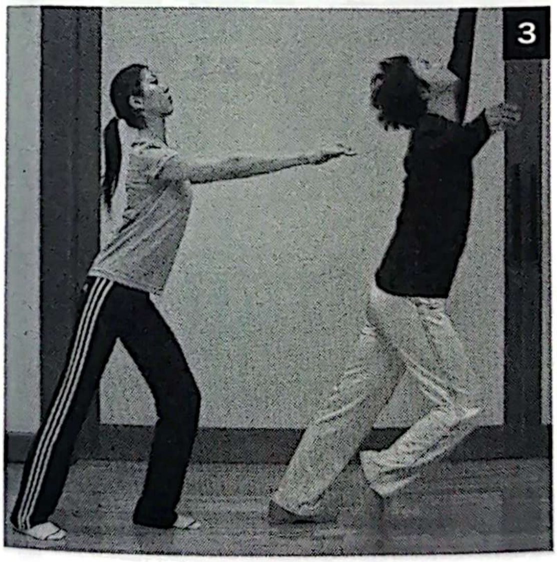
〈胸骨の意識〉胸からの押し出し

この体操は「中心軸の意識」にも関係が深い。上腕の長さ、肩甲骨の可動範囲が左右とも同じならば、前腕が揃った面は即ちその人の「中心面」である。前腕を合わせた状態で両手とも同時に手のひらを返せば、前腕が合わさった面は中心面に沿って進むこととなる。このときでき上がった中心面に両前腕の接点を沿わせたまま前進すれば、全身の力が集約されるため、押される側は耐えることができなくなる。

中心面をつくりあげることは、すなわち中心軸の意識の強化につながる。数人に抑えられてもそれを振り切ってしまうような「合気」的な技法もこの延長上にあるのではないか。







①〜③この胸の胴体力を使えると、普通に押したのではビクともしない相手に対しても、胸の前後運動の力を伝えることによって（このとき、腕が先に動かないこと）、大きく押し飛ばすほどの力が発揮できる

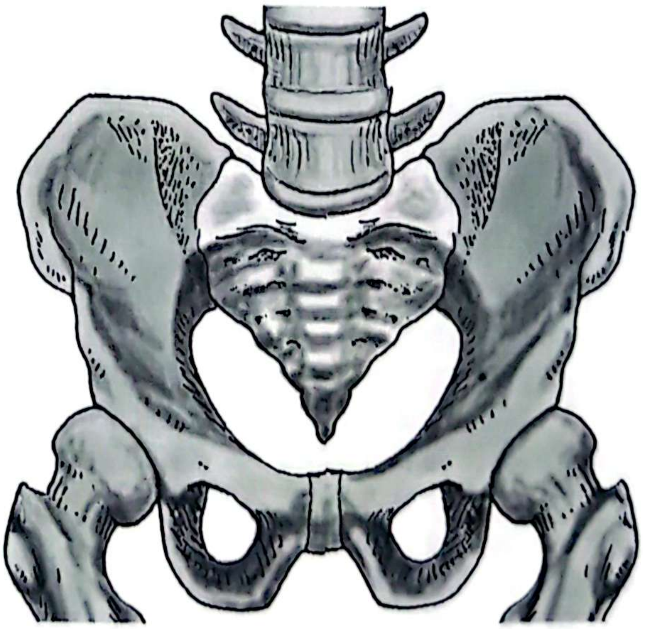
背骨の起点としての仙骨

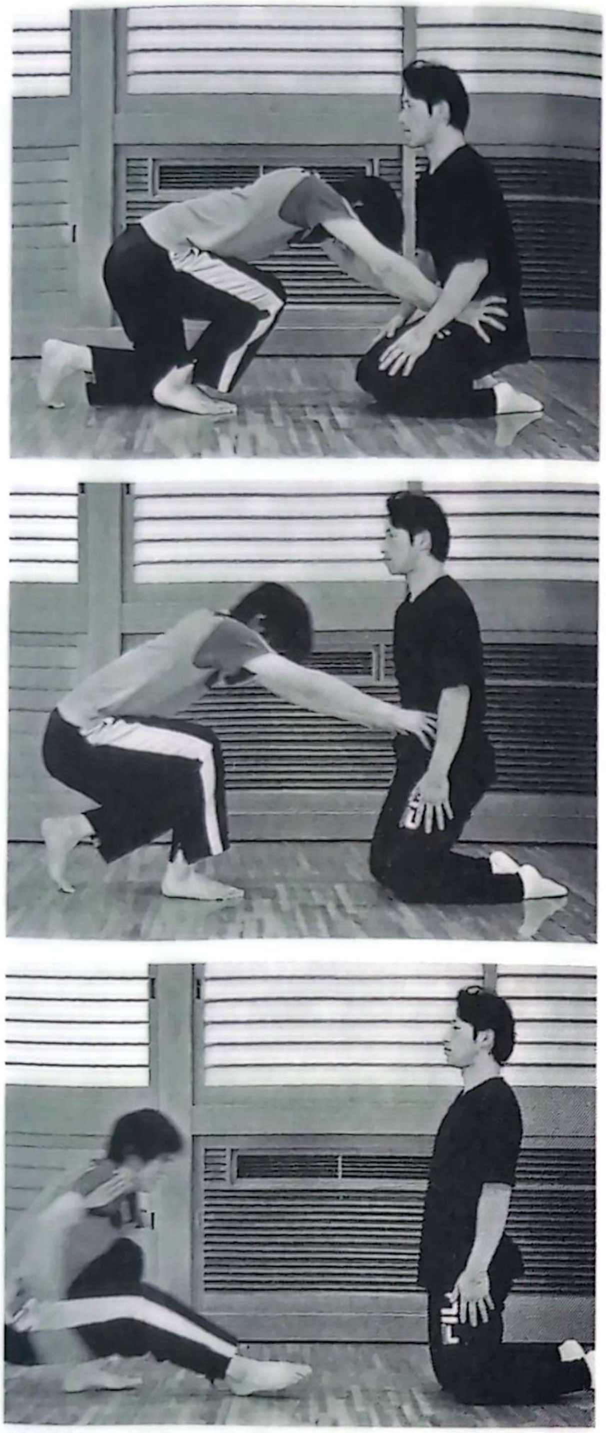
上体の自由度もすべては股関節の捉えにかかっているわけだが、それをブーストアップさせるのが仙骨の意識である。

仙骨とは尾底骨の上、背骨の下部に位置する平たい部分。背骨の一番下の骨（正確には腰椎の五番）につながり、立位では上体のすべての骨格を支える部分である。また、骨盤の真ん中に位置し、左右から腸骨に挟まれるような構造になっている。

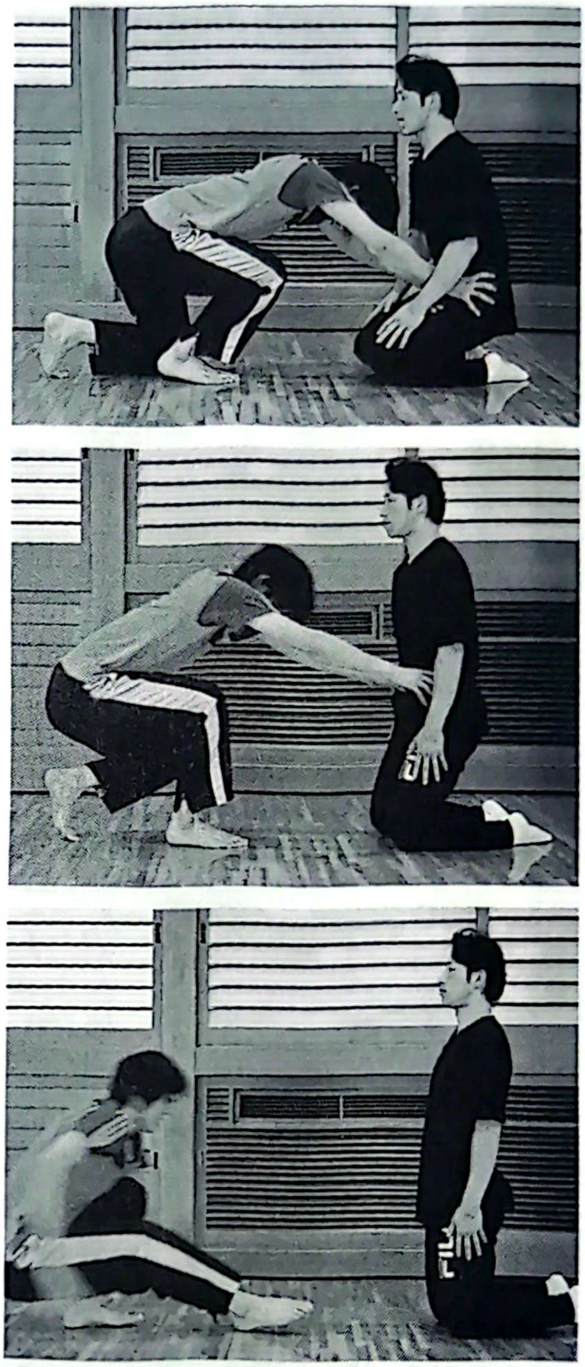
そのような意味では、骨盤の動きを背骨に伝える役割をもつたいへん重要な部分である。

伊藤式胴体トレーニングでは、動きの起点として骨盤が重要視される。胴体を〈丸める・反る〉動きの体操では骨盤の回転を背骨一つひとつ順に伝えていくことが求





股関節の捉えに仙骨の意識が相乗効果を与えれば、ちょっとした動きでも相手へ大きな力を伝えることができる。正座したところを押してくる相手に対して、軽く腰を上げるだけで、相手は大きく吹き飛んでしまう。武術においても、こうした力が大きな威力を発揮することはいうまでもないだろう。



股関節の捉えに仙骨の意識が相乗効果を与えれば、ちょっとした動きでも相手へ大きな力を伝えることができる。正座したところを押してくる相手に対して、軽く腰を上げるだけで、相手は大きく吹き飛んでしまう。武術においても、こうした力が大きな威力を発揮することはいうまでもないだろう。

ことはないばかりか、抑えられたところからヒョイと膝を伸ばすだけで相手は吹っ飛んでしまう。

極端な話、胴体が硬くても仙骨が締められれば、そこそこの力を引き出すことができる。しかし、仙骨の締めはいきなりつくろうとしても簡単にはいかない。骨盤の意識をあげることなどからはじめ、ある程度の訓練が必要になる。

ともかく、胴体の動きの土台になるのは股関節の捉えであり、胴体の三つの動きからこれを練り上げれば全身が解放され、自由な動きが可能になる。そこから伊藤師のいうところの「ナマの体力（磨かれていない、もともとの力）ではなく、意識してつくり上げた、加齢しても衰えない胴体力」が使えるようになる。正座に代表される、床に座した姿勢でさまざまな動きを実践することによって、これを顕著に実感できるだろう。

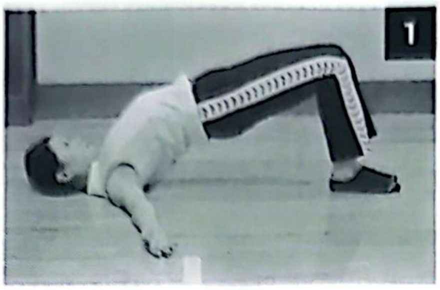
一方でこのように、胴体力を学び、それを練習することで動きの質を向上させれば、居着くことのない「使える正座」を得ることができる。武術において「使える正座」は、もう一段アップされた座技の世界を見せてくれるだろう。

仙骨の意識

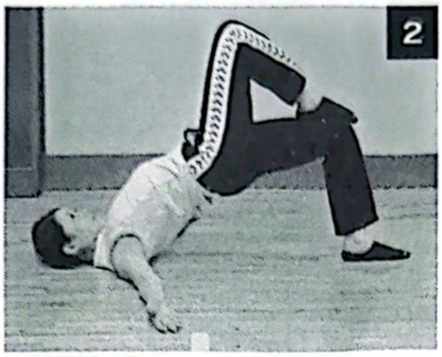
骨盤の中心で背骨の基点となる「仙骨」。さまざまな武道にも仙骨の重要性を示唆する口伝は散見できる。武道の達人たちが使いこなした「仙骨」の開発法を、伊藤師は見出していた。

〈仙骨の意識〉〈捻る〉二段階の背中の伸びから左右の捻り

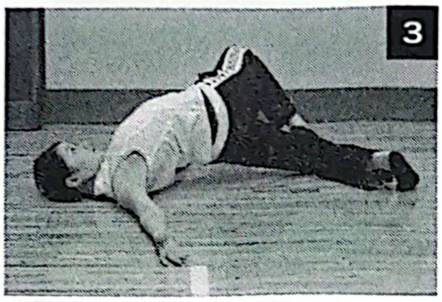
この体操の間、終始仙骨を意識して腰の高さをキープすること。「仙骨の意識」があれば、倒した膝を戻したとき、腰の高さが変わらない。



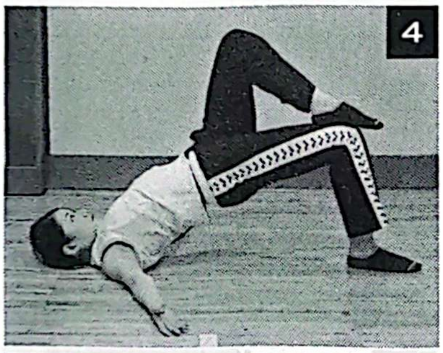
①「二段階の背中の伸び（104ページ）」をつくる。



②腰の高さが変わらないように注意して、右足を左足の上に乗せる。



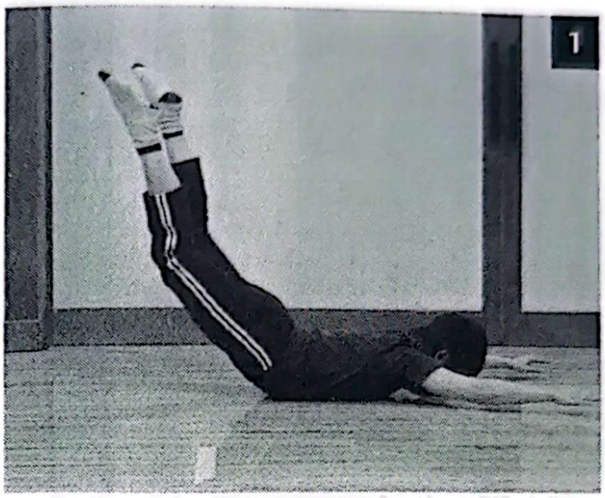
③左へゆっくりと骨盤を倒す。胸と肩を区別して、両肩が床から離れてしまわないようにする。胴体の捻れが最大になったら、捻れを戻して、体勢を元に戻す。



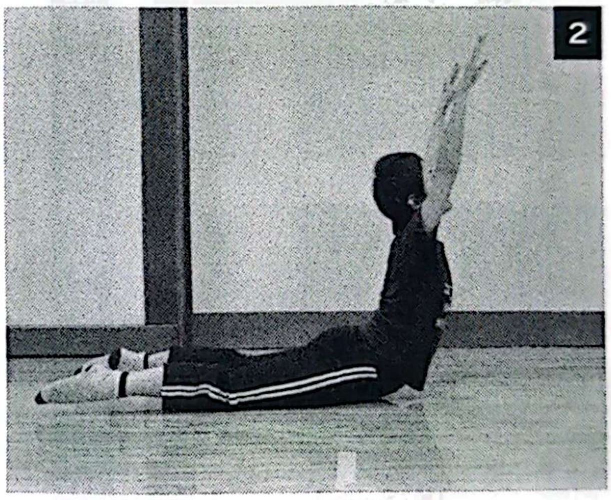
④～⑤足を変えて反対側も同様に行う。

〈仙骨の意識〉シーソー

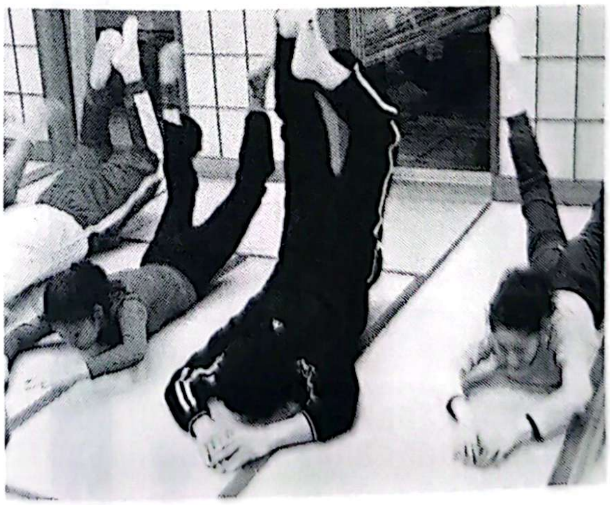
一番下の写真は伊藤師の「シーソー」の様子。他の人とは比べものにならないほど、足が振り上がっている。


1

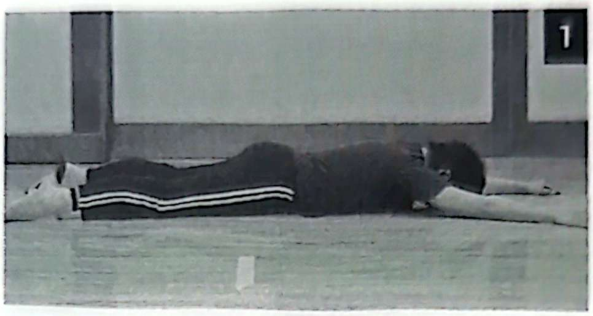
①うつ伏せから仙骨の意識と背中の伸びで両手両足を浮かせる。


2

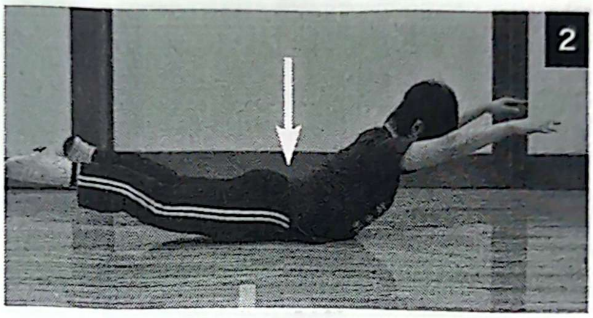
②重心を前後に移して、シーソーのように前後に揺れる。



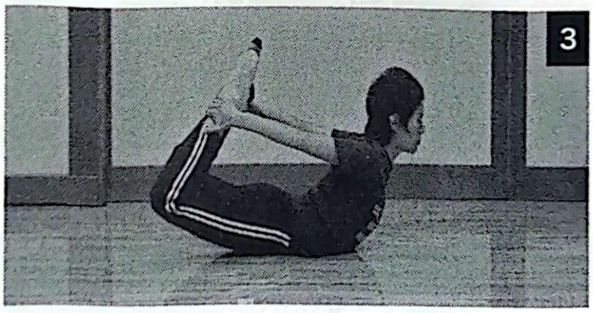
背筋や腕に力を入れていてはすぐに力つきてしまううえ、身体が固くなってしまうのでうまくしなることができないだろう。まず、仙骨を基点にして両手、両足を浮かせ、そこに生まれる背中の伸びで全身がきれいなカーブを描く。右に紹介する「シーソー」と同様である。



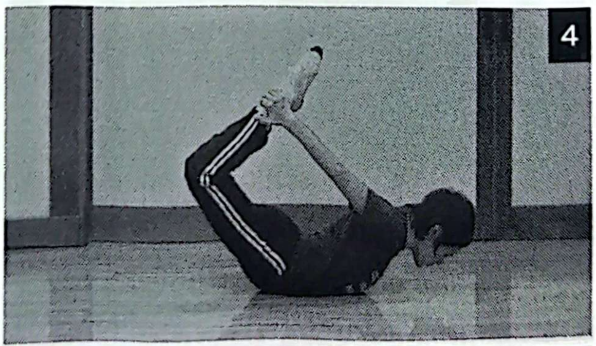
①両手両足を伸ばし、うつ伏せに寝る。

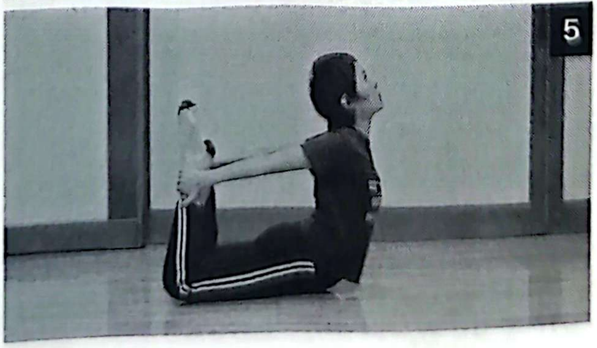


②仙骨の意識と背中の伸びで両手両足を浮かせる。



③仙骨が締まった感覚を保ったままで、手で足をつかむ（弓のポーズ）。

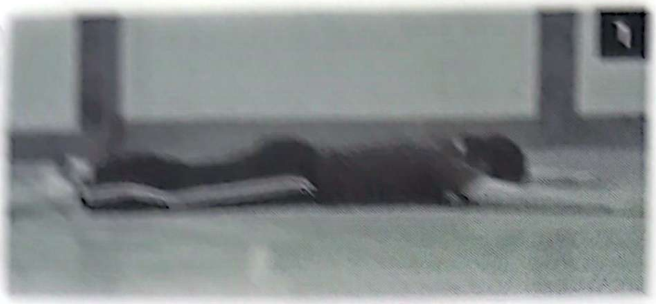




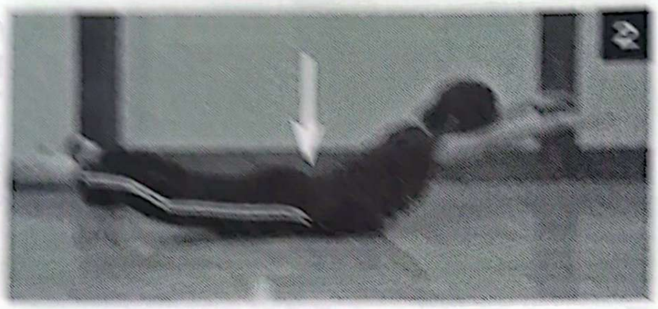
④背中の伸びを保ったまま、シーソーのように前後に揺れる。終始背中の曲線は変わらない。

（[illegible]）[illegible]のシーソー

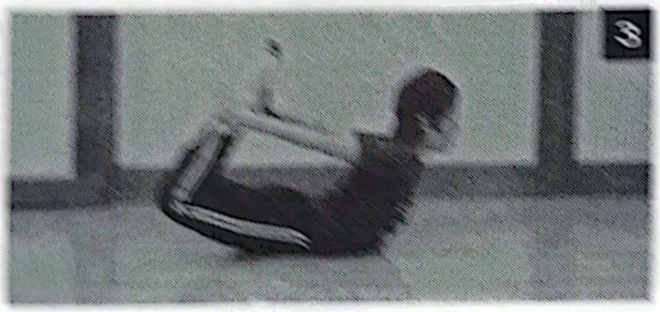
[illegible]「シーソー」[illegible]



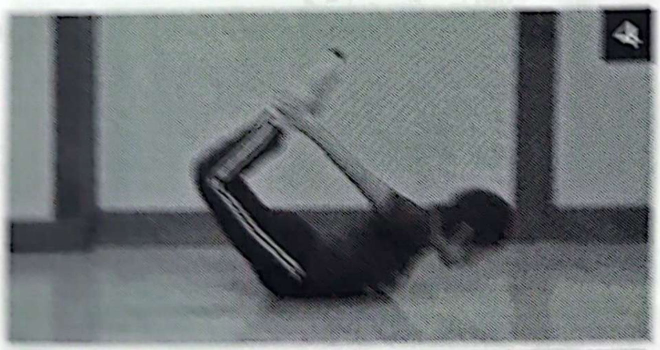
[illegible]

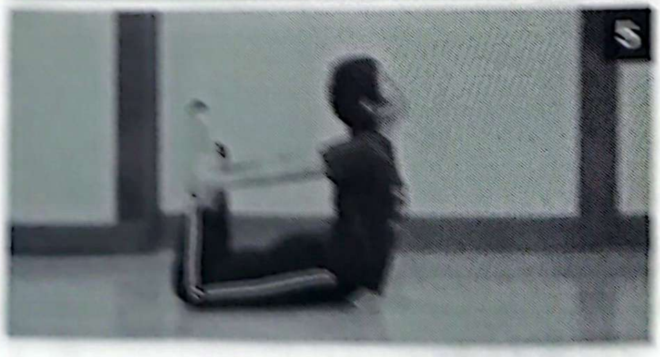


[illegible]



[illegible]

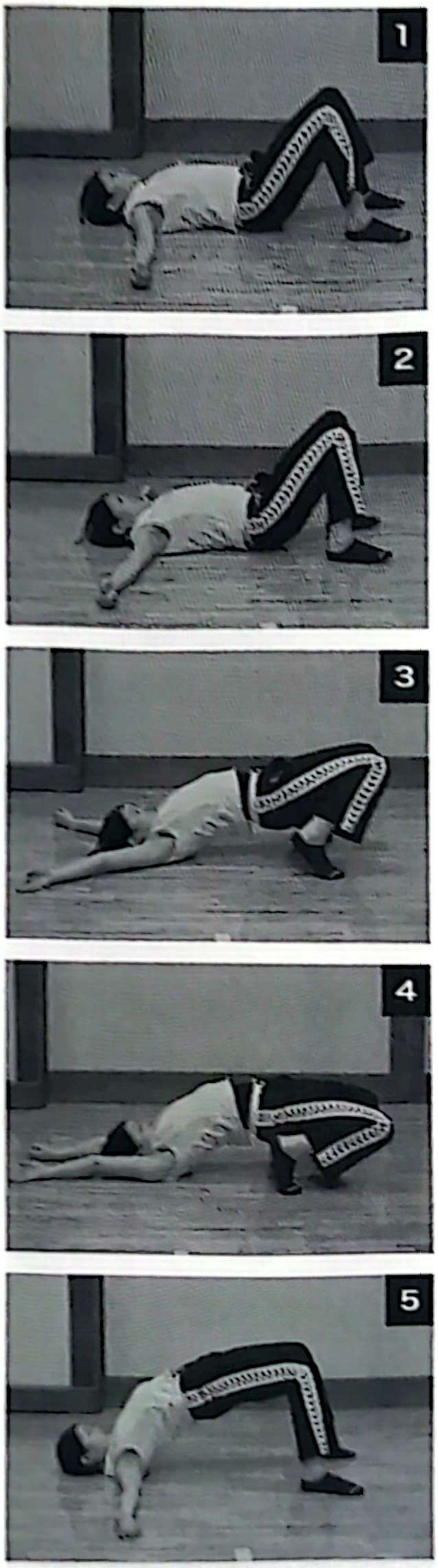




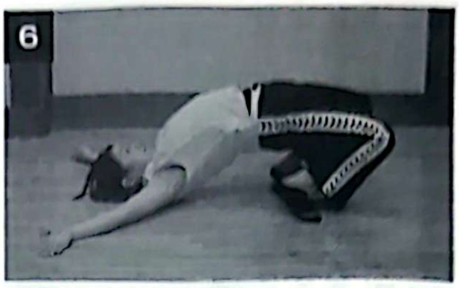
[illegible]シーソー[illegible]

〈仙骨の意識〉二段階の背中の伸びからの起き上がり

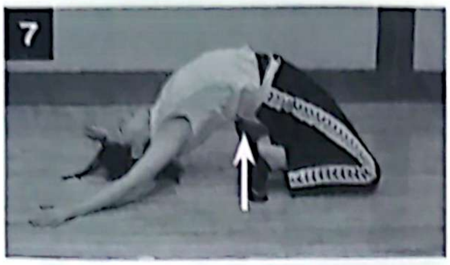
起き上がる過程では、重心は膝の方向へ流れ込むように移り、膝の上に乗ったあとで、上体がしなるように起き上がる。身体を起こそうとすると、普通、腹筋を縮める作用で上体を立てようとするが、それでは起き上がることはできない。また腰の筋肉で頑張ってしまうと、腰を痛めてしまう恐れがあるので、事前に〈丸める・反る〉動きを十分にして、骨盤・背骨の感覚をつかんでおくとよい。

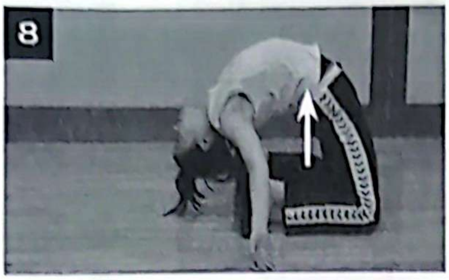


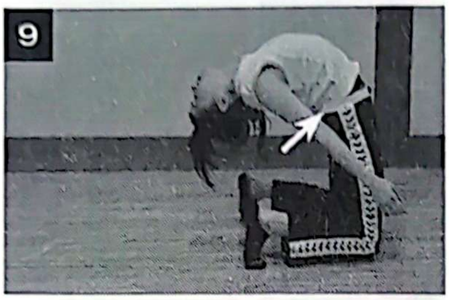
①～⑤まず「二段階の背中の伸び(104ページ)」をつくる。

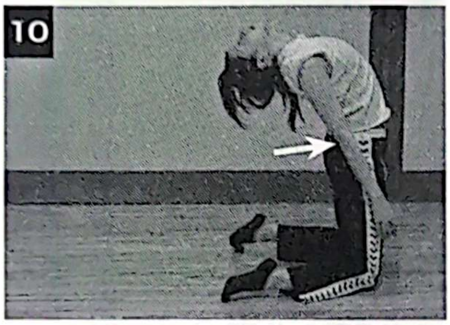


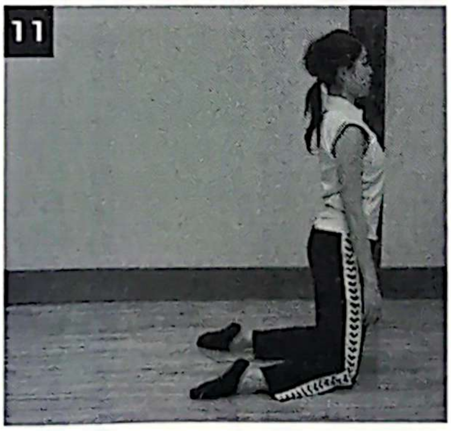
⑥背中の伸びを保ったまま、膝を床に近づけていく。このとき上体は膝の動きに引きずられるようになる。







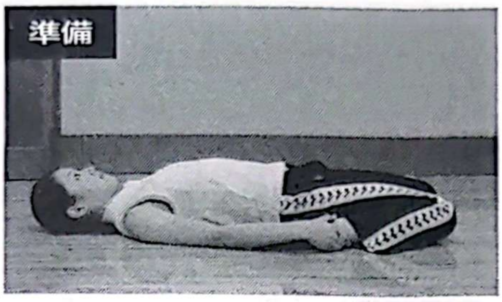


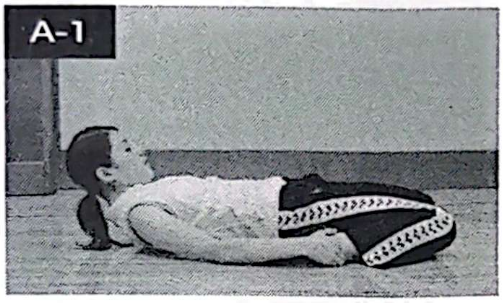


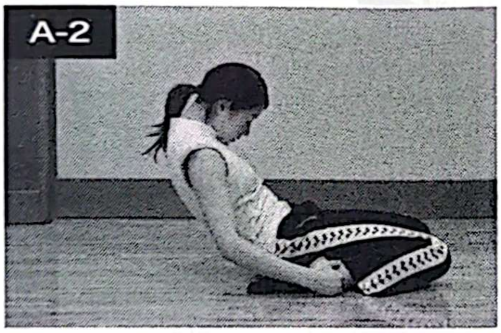
⑦～⑪膝が床についたところから、仙骨が後ろから押し上げられるような意識を持って、身体を起こしていく。このとき上体には一切の力は入っておらず、上体は背骨の付け根（仙骨）を意識し、その上に背骨を一つ一つ起こしてくる。

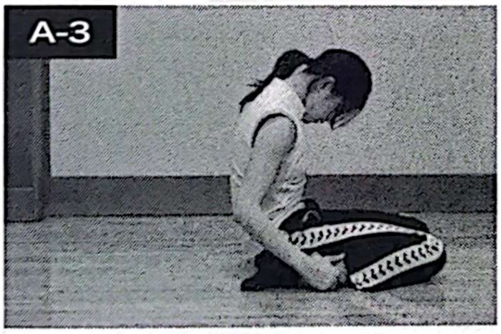
〈仙骨の意識〉〈丸める・反る〉割座で寝て起き上がる（丸める動き主導・反る動き主導）

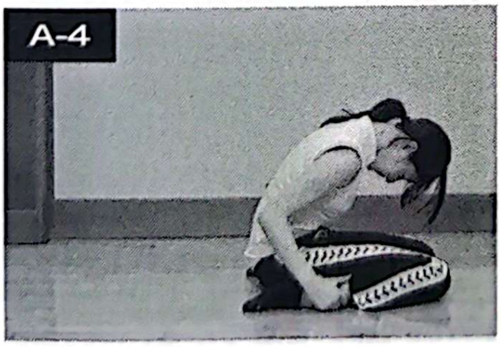
どちらも腹筋や肩の力を抜き、背骨の動きに意識を向け、下半身に重心が乗るのを感じながら行う。Ａの丸める動き、Ｂの反る動きの両方ともできるのが理想的であって、片方しかできないのでは単なる身体の特異性である。


準備


A-1


A-2


A-3

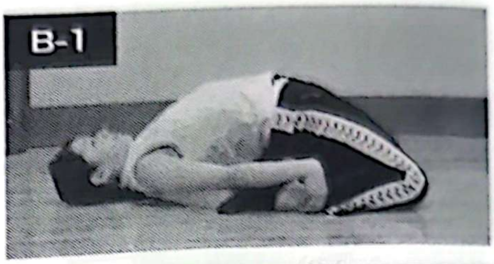

A-4

準備：正座から両足の間に尻を入れて座り（割座）、仰向けに寝る。

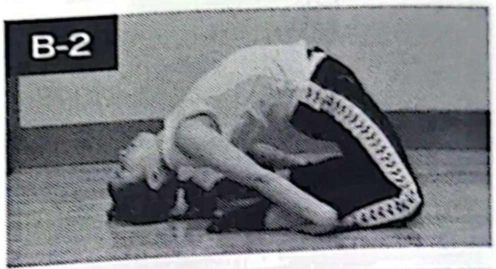
A-1～A-4：頭側から順に背骨を丸めていき、上体を起こす。腹筋には力を入れずに、むしろお腹を引っ込めるつもりで頭側から丁寧に背骨を起こす。こちらは「股関節の捉え」を必要とする動きである。

B-1～B-4：仙骨が下から持ち上げられるように、骨盤側から順に背骨を起こし、最後に頭が起きる。こちらは「仙骨の意識」を必要とする。

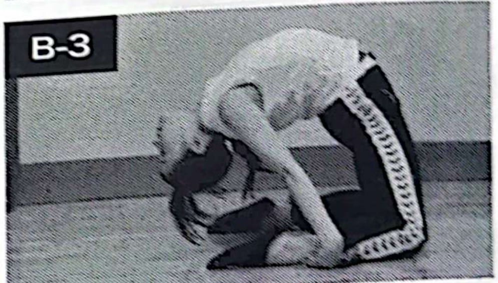
B-1



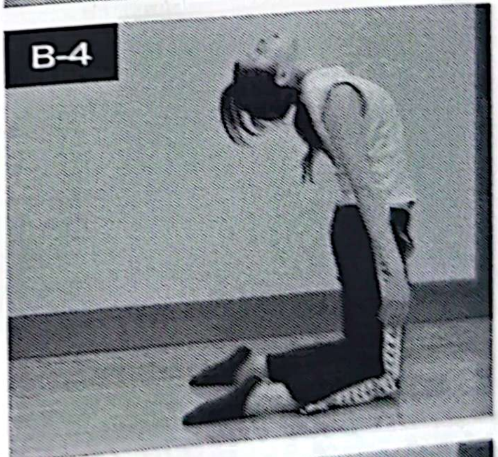
B-2



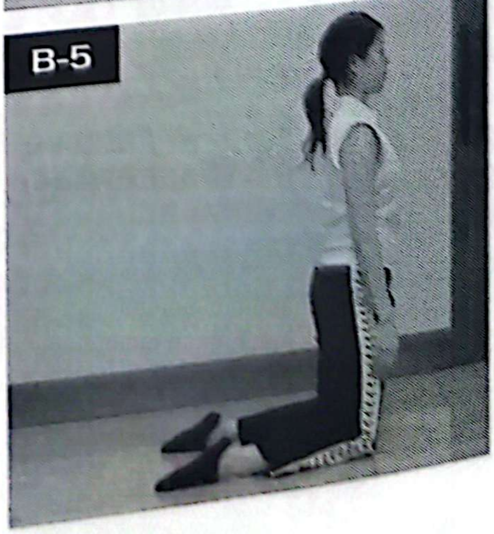
B-3



B-4



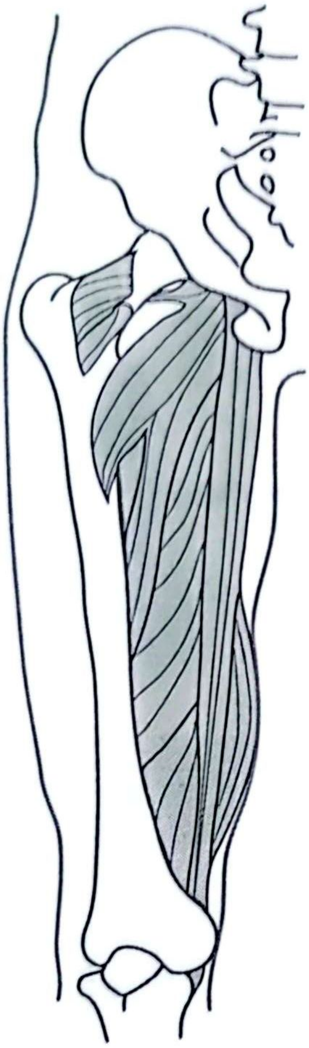
B-5



脚の内転筋群へのアプローチ

「しっかりと立つ」と表現すると、力強く、踏ん張って立っているイメージを受ける。しかしそれでは、立つこと以外の仕事をこなす脚とはなり得ない。胴体の力を脚へ伝えて、力まずに立つ。これをより高度に導くのが「脚の内捻り」、すなわち内転筋の意識である。

内転筋とは、長内転筋、短内転筋、大内転筋の他、薄筋、恥骨筋などを含めて「内転筋群」と総称されることがあり、大腿部の内側に位置して、浅層に恥骨筋、長内転筋、薄筋が、その深部に短内転筋、そしてこれらの筋の下に大内転筋がある。いずれも股関節を内転させる作用があり、人間が直立して二足歩行するために身体を支える主導筋の役割を果たしているという。それだけ強力な筋力を発揮する筋肉群であり、複雑に絡み合ったこれらによって骨盤の平衡性が保たれている。力まずにしっかりと立つことの基本には、この内転筋を主とした股関節から膝、足首へと螺旋（らせん）状に連動する意識が不可欠なのだ。



「弛まない脚」をつくり出す

内転筋の関わりが深い体操に、うつ伏せの体勢から踵で床に円を描く運動や、両手を前についた横座りから膝から下を床面で円運動させるものが挙げられる。ここからもわかるように、「内転筋の意識」は、大腿の深部にある内転筋に沿って力を伝える意識によって、胴体の力をより強力に発揮する要素であるといえる。

まず「内転筋の意識」の特徴として、「脚部の強化」が挙げられる。その最たる例が、故・塩田剛三師の「弛んでいない脚」である。伊藤師の分析によると、塩田師のあの激烈なる足捌き、高速の体変、そしてつま先を相手の足の甲に乗せて身動きできなくする技は、内転筋と中心軸の作用であるという。

「あれは力任せにやっても効きません。脚を伸ばす筋肉の大腿四頭筋ではなく、脚を回す内転筋を使うんです」伊藤師はそう語った。

脚を回すといっても、相手の足の甲につま先をねじ込むといった具合ではない。おそらく胴体や骨盤から発生した力が、つま先に伝わるまでの間にスポイルされることなく作用しているからこそ、普通では想像できないほどの力が相手の足の甲、それもつま先の触れた一点だけに集中し、激痛を与え

るのであろう。これは足捌きで床を蹴るときも同様で、せっかく発生した胴体の力も床に伝わる以前に、膝や足首などの関節や筋肉によって吸収されていては、胴体の力は床に直接作用しない。内転筋を働かせることで脚全体をギュッと絞り、弛ませないことで胴体力を床に伝えてこそ、その反力を得て移動できる。胴体の強力な力を使いこなせば、身体全体を一気に移動させることができるはずだ（そのためには「股関節で床を捉えていること」が前提である）。先の体操でも内転筋の意識があれば、横に伸ばした脚を誰かに押し込まれてもビクともしなくなる。

これに対し、大腿四頭筋やふくらはぎの筋肉に頼り、胴体に比べればはるかに小さな筋肉郡で床を蹴って移動をすることが、筋肉の疲労、骨格への負担が大きいことは想像に易いことだろう。

身体を中心軸にまとめる

「内転筋の意識」の効果で特徴的なものは中心軸への働きかけであろう。これを端的に表すもう一つの例が、長座で座り、内転筋の意識で両脚を揃えると誰かが脚を開こうとしても開かないというものだ。しかも、筋力で無理やり揃えた場合と違い、持続力も比べ物にならないほどになる。左右のそれ

それの脚が内に絞られ、強固になると同時に、両足が内側に寄り、脚の間が締まるためであろう。このとき締まった両脚の内側は、当然身体全体から見ても中心軸に沿ったものになり、伊藤師が達人の条件として掲げた「中心軸の意識」へと展開していく。

次に「内転筋の意識」について少し身近な例をとって考察してみよう。

人間の身体は、全身を寛（くつろ）がせ、力を抜くと、四肢は外転しやすい。これは椅子や床に座り、脚を投げ出してみればわかる。特に意識しなければ、膝が外へ向くように転がり、脚は膝が開いた状態になる。腕も同様である。人間の四肢は弛むと外転し、関節が曲がる傾向があるといえる。

これは、特に女性に忌み嫌われる「O脚」や「ガニ股」にも大いに関係する。脚の弛みが癖になり、脚が外転して膝が外を向くとガニ股になるだろうし、脚の内側が中心軸に沿う力がなくなれば、膝は外へ外へとずれてしまう。つまりO脚になる。これらの原因として、長距離を歩くことのない生活習慣による筋力の低下があげられるが、直そうとして両脚を無理やり外から締めても持続できずに、すぐもとに戻ってしまうだろう。これを「胴体力」の視点から見れば、おそらくは「内転筋の意識」の欠如が原因であろうと思われる。

ちなみに、膝が外へ向いていれば、「内転筋の意識」が働いていないかといえばそうではない。バレエなどで、下肢が外旋し両膝が外を向いた状態になっても、両脚を揃え、スラリとした長い脚に見せるためには、やはり「内転筋の意識」が必要であるという。つまり、実際に内側に回転している動作が外見に表れずとも、意識さえすれば雑巾をギュッと絞った状態を両手で維持するがごとく、股関

節から下を内に絞り続けることはできる。これこそ「内転筋の意識」と伊藤師が名づけた所以であろう。

胴体力から専門の動きへ

脚を内に回すことが、脚を強化し、両脚を揃えることにつながる。このことが武道やスポーツをうまくこなすためのコツとして伝わっている例は、あちこちに散見できる。

たとえば空手では、四肢の弛みを忌避して、古人は三戦（サンチン）などの型を創り、四肢を内に絞ったのであろう。またスポーツの一例として水泳を見てみると、バタフライのキックでは両脚を揃えるために少し内股になるよう指導されるが、これも内転筋を意識してのことだろう（「足の甲を両足とも平行にするため」という説明がされる場合もある）。自由形（クロール）や背泳ぎのキック（バタ足）も内に絞ることで身体が安定し、直進性が増す。平泳ぎでも内転筋の意識で蹴り足をそろえれば、効果は大きいだろう。

これらは中心軸の意識ともリンクしてたいへん興味深い。

また文化的な側面から考えるに、内転筋の意識があれば着物の裾の乱れを防ぐであろうことは連想できる。また長く正座をし続けるために、股関節の捉えと背中の伸びが必要であることから、胴体の

質な動き、骨盤の意識、内転筋の意識の関連性は深い。

このような事例はどこを探しても見つかるはずだ。いや、むしろ伊藤式胴体トレーニングの持つ普遍性を鑑みれば、質の高い動作には質の高い胴体の動きが必然的に備えられていると言うべきだろう。人間の胴体の動きは〈伸ばす・縮める〉〈丸める・反る〉〈捻る〉の三つしかない。その三つの質を十分に高め、その意味を自らの身体を持って実感し、高次の意識を感じられたとき、各専門分野に胴体力を活かすことができるはずである。

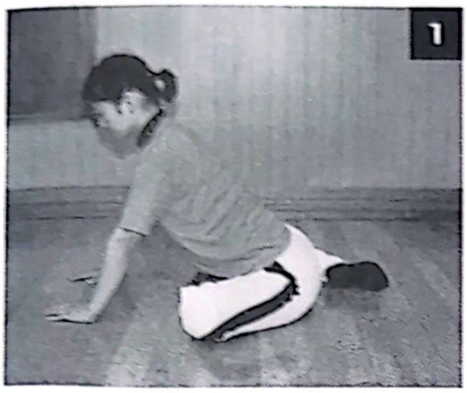
「こんなところで頑張らないでください。早くこんなところはクリアして、それぞれの専門の動きで、もっともっと工夫するなりの努力をしてください」伊藤師の言葉が聞こえてくるようだ。

内転筋の意識

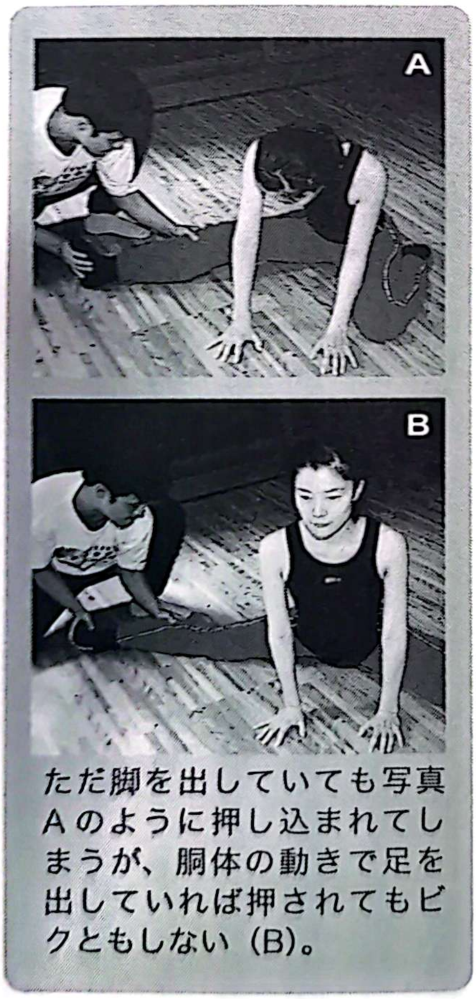
斜め下に走っている内転筋には、螺旋の力が働いている。内転筋を意識した体操で脚を正しい方向に動かすと、筋肉が伸び、速くしなやかな動きがつくれるようになる。

〈内転筋の意識〉内転筋の円運動（前に手をつく）

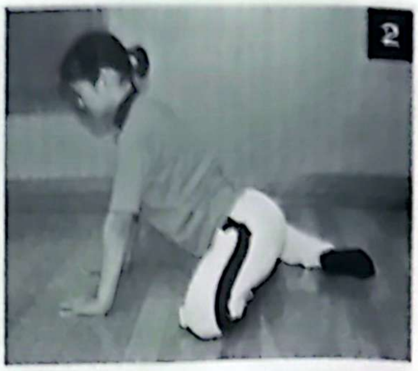
この体操は主に〈丸める・反る〉の動きが主体となり、片足を床上で滑らすように円運動させる。骨盤が回転しても股関節の捉えた位置は動かさないのは前提として、特に①〜③のように股関節を浮かすことなく足首を大腿部下に通すことは、自重の重さを超えて足を動かす内転筋の意識がなければできない。注意点は二つ。まず、腕で支えないことと、左右の股関節で均等に大地を捉えていること。多くの人は動いていないほうの足の股関節に体重を預けて誤魔化してしまう。肩の位置や、特に膝の位置が写真のようにまったく変わらないことが、浮いていない証拠となる。しっかりできていれば、⑤の状態は胴体力でいうところの「中心から伸びた長い足」となる。

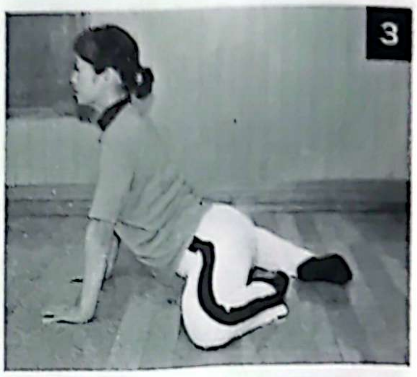


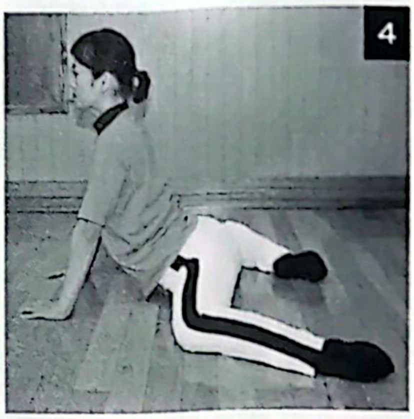
①横座りから正面に手をつく。

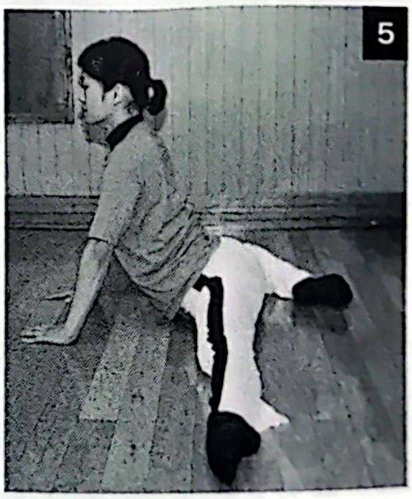


ただ脚を出していても写真Aのように押し込まれてしまうが、胴体の動きで足を出していれば押されてもビクともしない（B）。

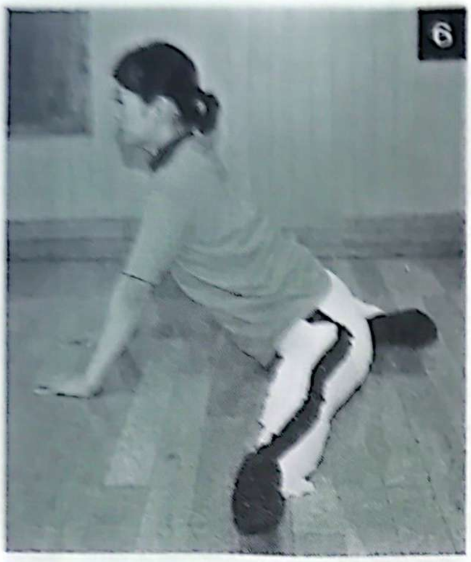

2

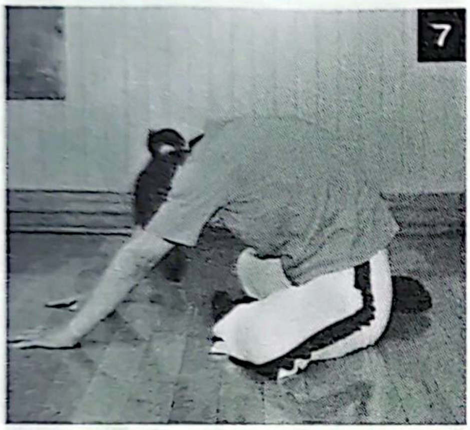

3


4


5

②～⑤胴体を丸める動きで踵を引き寄せ、反る動きに内転筋の意識を加え、左足は身体の下を通り大きく伸びる。けっして腕で持ち上げているのでも、腰が左足を乗り越えていくような動きでもないことに注意が必要である。


6

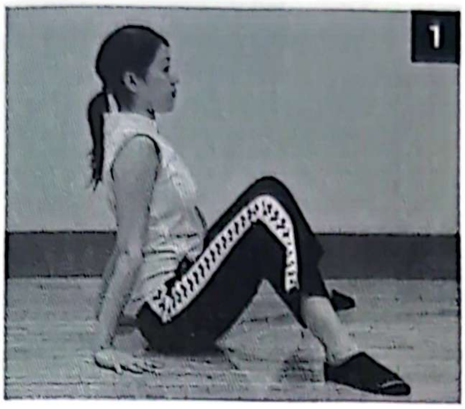

7

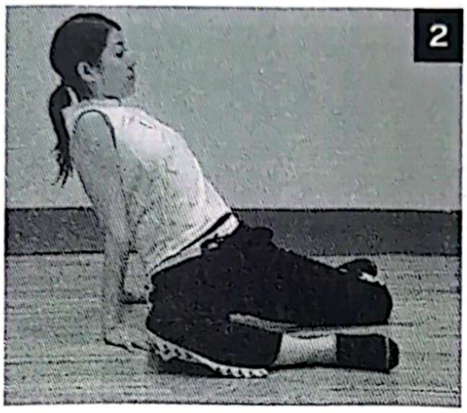
⑥～⑦胴体を丸める動作に切り替え、これに連動して伸ばした脚も外回転が加わり、踵を引き寄せる。胴体が丸くなる動きが最大になるのと同じくして足はスタートの位置に戻る。

〈内転筋の意識〉内転筋の円運動（後ろに手をつく）

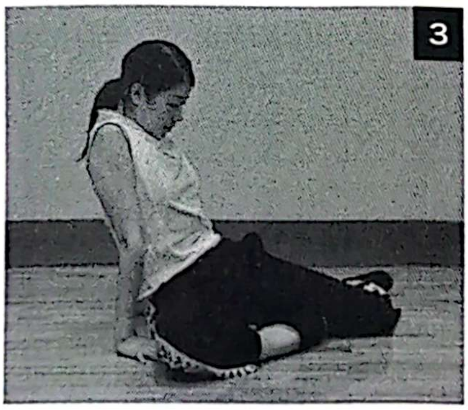
こちらも胴体の〈丸める・反る〉が動きの主役となる。三つの動作の説明の章でも触れたように、骨盤の回転と脚の動きは連動しており、さらに「内転筋の意識」が加われば、足先まで弛みなく力が伝わる。

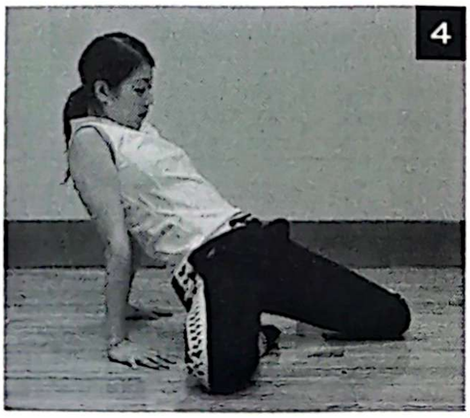
「内転筋の意識」では、この関係性を身体で理解して、胴体の力を淀みなく足先までつなぐことができることも重要な要素となる。


1

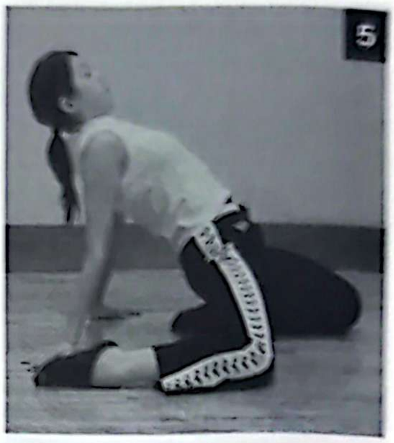

2

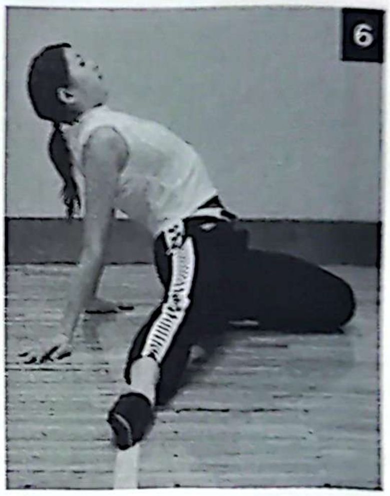
①〜②両膝を立て、両手を後ろについた状態から、骨盤を右に転がし、横座りになる。


3

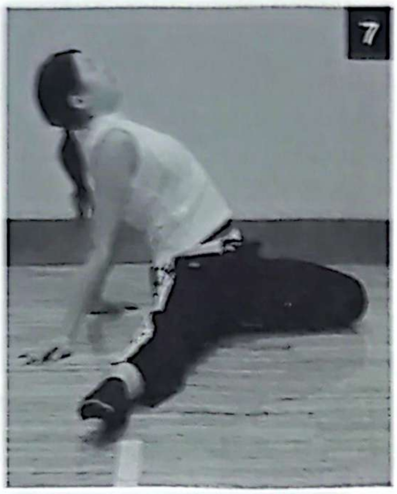

4

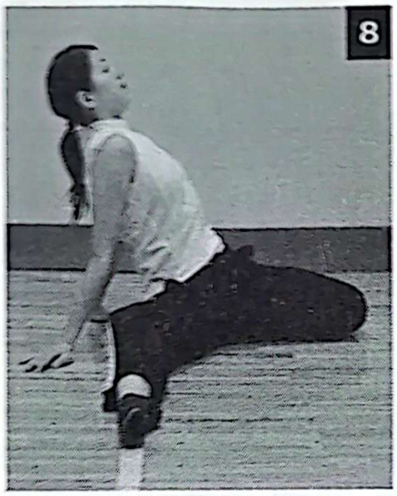
③〜④胴体を丸める動きで右足を引き寄せ、反る動きで右足を大腿部の下を通す。腕の力で支えない。また膝下の動きも、内転筋の動きの延長上で脚が導かれている。

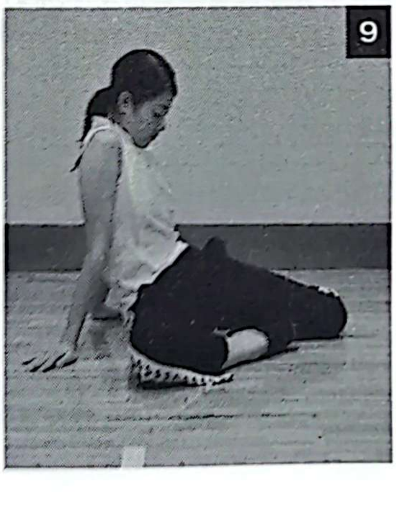




⑤～⑥胴体の反りが最大になるとともに脚が伸び、「中心から伸びる長い脚」となる。

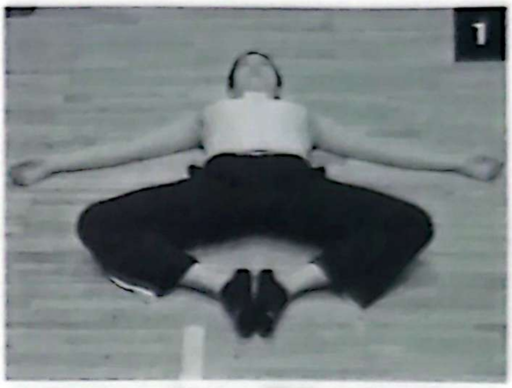




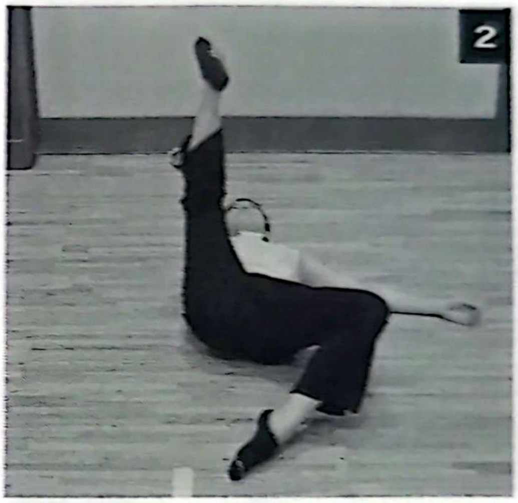


⑦～⑨胴体を丸める動きで右踵を引き寄せ、スタート位置に戻る。これを数回繰り返したあと、反対側の脚も同様に行う。

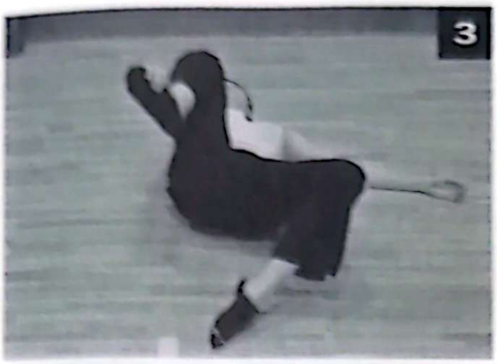
〈内転筋の意識〉内転筋の円運動（仰向けから）内転筋の意識で足を身体の下に通す

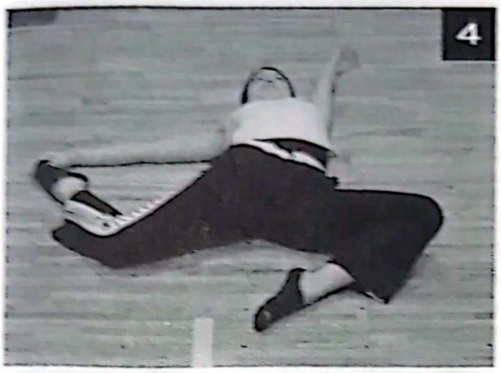


①仰向けに寝て、両足の裏を合わせる（合蹠）。

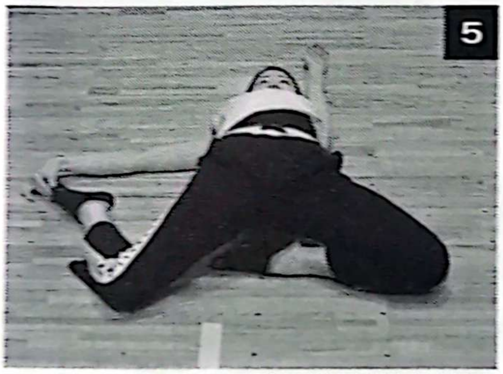


②胴体を丸める動きで右足を上げ、右手でつかむ。

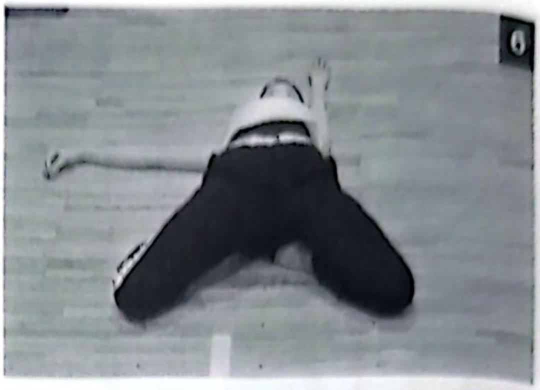


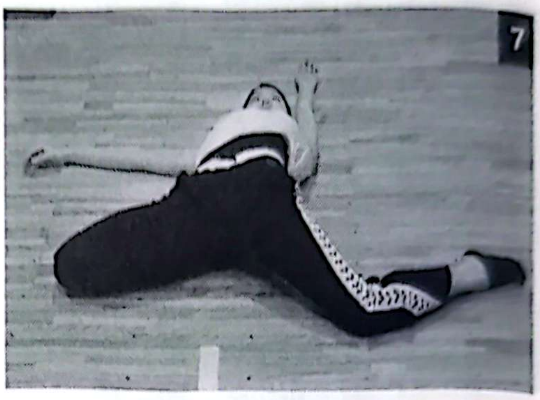


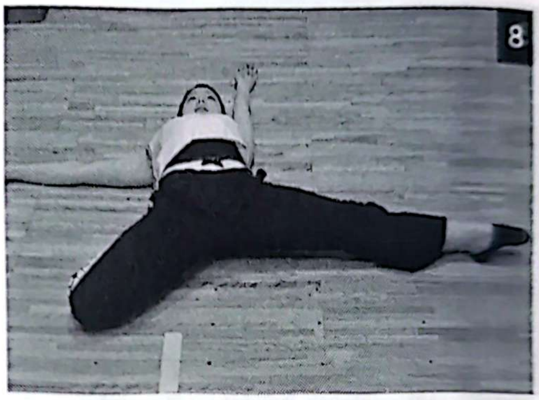
③〜④右足をつかんだまま、胴体を反る動きに合わせ、足を身体の横に下ろす。



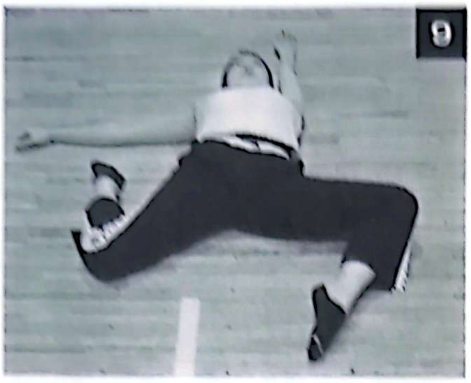
⑤ ④の状態から丸める動きで左踵を引き寄せる。

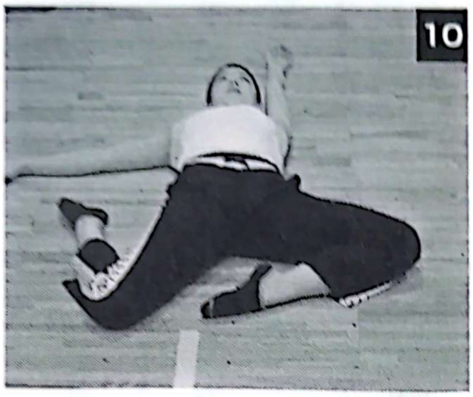






⑥～⑧胴体を反りながら、内転筋の意識で左足は身体の下を通し、伸ばしていく。この動きに右足は協力させる。





⑨～⑩丸める動きで左足の踵を引き寄せてくる。

⑤～⑩を数回繰り返したあと、丸める動作で右足を引き上げるようにして、①の状態に戻る。続いて反対側も行う。

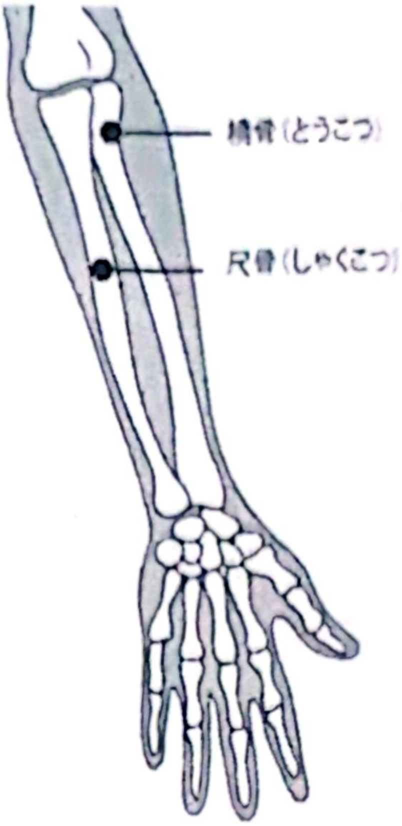
たわむ骨

「撓骨（とうこつ）」。余程骨格に詳しい方でないと、すぐにピンとくる名前ではないであろう。あるいは前腕の骨折を経験したことのある方なら聞いたことがあるかもしれない。この「撓骨」という骨は前腕部に通っている二本の骨の内の一本である。手首の小指側から肘頭（肘打ちなどに使われることが多い）に渡る骨を「尺骨」。もう一本の、手首の親指側から肘頭の脇まで伸びている、少し撓（たわ）んだ形をした骨が「撓骨」である。

この二本の骨は手首を捻るときに使われる骨であり、たとえばドアノブを捻るときや野球などでカーブを投げるときになど、前腕を内側に捻る動作で使用される部分である。ほぼ並行にならんだ尺骨と撓骨がクロス状に交わることで、手のひらが返る。外から見れば単に手首から先が回転しているように見えるが、骨格的に見れば、実は肘から先が捻れているのである。

さて、問題の撓骨であるが、その働きを実感できる簡単な方法があるというのでお願いした。

まず自然に手を前にさし出す。その状態で、前腕の小指側の骨（尺骨）だけを動かぬように手でつかまれる。この状態ではまだ手首を返すことができる。次に前腕の親指側の骨（撓骨）だけを同じようにつかまれると、今度は手首の回転が制限され、手を返すことができなくなる。



つまり、「手のひらを返す」という動作の際には、尺骨は動くことはなく、撓骨が尺骨を軸にして回り込むように動いているということになる。

「撓骨の意識」と腕の内捻り

前腕は一つの肉の塊ではなく二本の骨で構成されている。そしてさらに手首を返す動きは「撓骨」の動きにかかっている。このことが体感できると、今までの「前腕」への認識までもが変わってくる。伊藤師は「撓骨の意識」として、机の上に前腕を乗せて手のひらを返す動きを示されたという。しかもその動きは尋常ならざる速さであったということだ。撓骨とそれ以外の部分を完全に区別する

ことで、伊藤師は撓骨のみを動かしていたのであろうか。

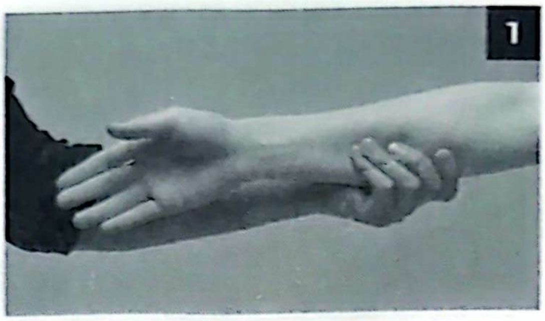
このことから「撓骨の意識」とは、端的に言って「手首を回旋させる際に、その重要なパーツである撓骨へのより強い働きかけ」を促すものであることがわかる。

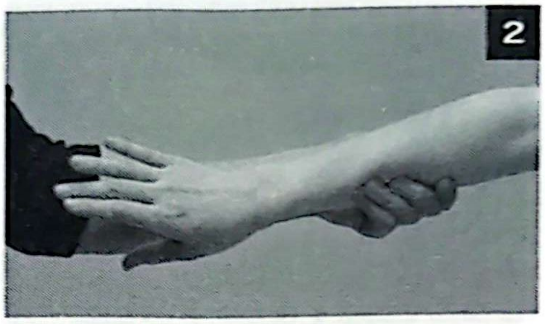
一方、捻りの軸となる尺骨側に位置する小指も、胴体力を伝えるうえで大きな働きをする部位である。伊藤師の著書『スーパーボディを読む』の中でも伊藤師は腕を力ませないことに関連して、スポーツでもバットやラケットなど物を持つ場合、小指でしっかりと持ち、あとの四指はそえるだけにすることを指摘している。小指の握りだけでも「正しい姿勢で立って胴体を使ってプレーすれば球の勢い、スピードに押されてしまうことなどない。なぜなら、小指で握れば、骨盤からはじまる胴体の動きが無駄なく伝わるからである」と述べている。

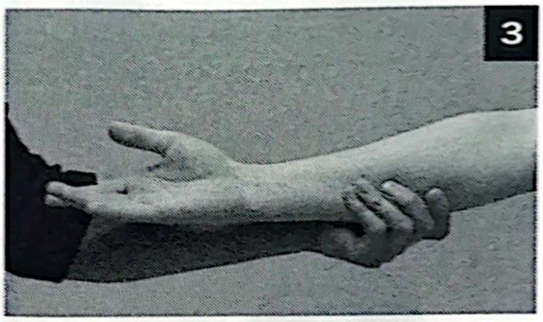
また、胴体力では腕を捻る場合、肩の高さを基準にする。それより下で腕を捻る場合は親指でリードする内捻り、肩より上で捻る際には小指でリードして外へ捻るのを基本としているが、「小指側でリードして腕を伸ばすと、肋骨に連動して身体側面（肋骨脇）が伸びる感覚がありますが、親指でリードした場合には、腕は伸びても脇には作用しないという違いがあります」という。それだけ小指側（尺骨側）とはもともと胴体の力がダイレクトに伝わりやすい構造をしているのだとも言えるだろう。

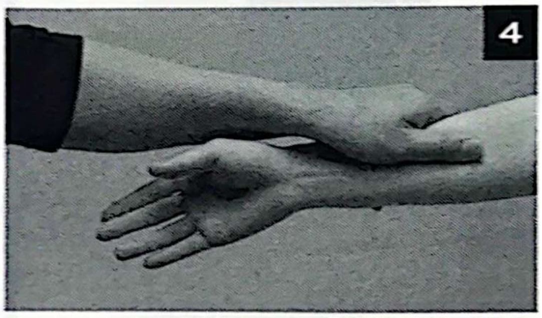
ここで、骨格構造の上から見た場合、さきにも述べたように、撓骨の操作が前腕の回旋を担うということは、「手首をひねる」動作とは実は肘からひねっていることでもある。さらにはその肘を回旋させているのは、肩甲骨内部の細かい深層筋、いわゆるローテータ・カフによる回旋の流れを受けて

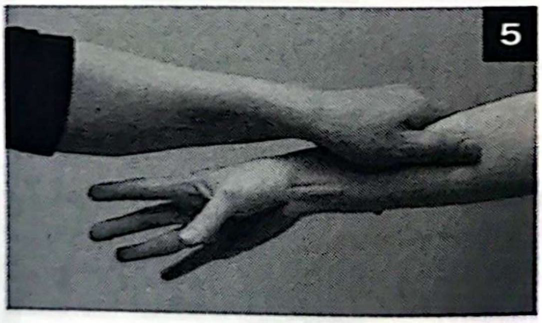
行われることが何人かの研究者から報告されている。したがって、内捻りをする際に橈骨を意識することは、まさにこの正しい流れに沿って螺旋に捻ることにほかならないのである。











「橈骨と尺骨の実験」

①〜③前腕の骨の内、尺骨をつかまれても、ほぼ問題なく手首を返す操作はできる。

④〜⑤橈骨をつかまれてしまうと、可動範囲が妨げられ、手首は返せなくなってしまう。

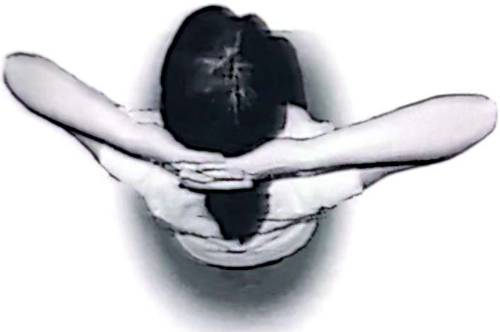
この実験からも、「手首を返す」動作は、尺骨を軸とした橈骨主導の動きであったことがわかる。

身体の歪み修正体操

効率のよい運動のためには、その基本となる身体の歪みをまず正すべきである。それを軽んじて、ただトレーニングを積み重ねても身体の歪みは増すばかり。逆効果に成りかねない。伊藤式胴体トレーニングには、ヨガから取り入れられた、即効性のある身体の歪み修正体操が伝わっている。ここではその一部をご紹介しよう。

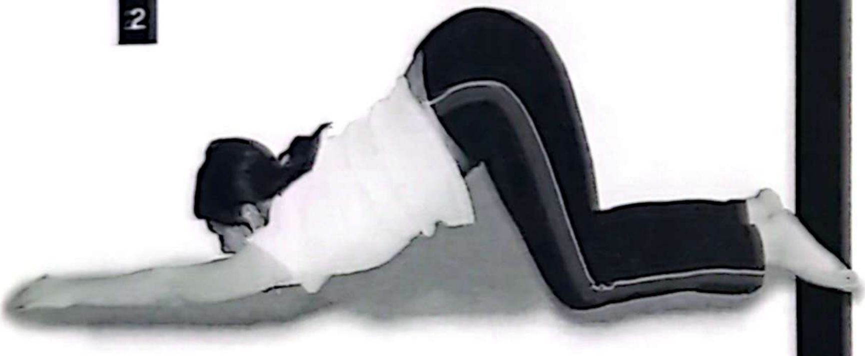
〈歪み修正体操〉胸の捻れ修正体操

1



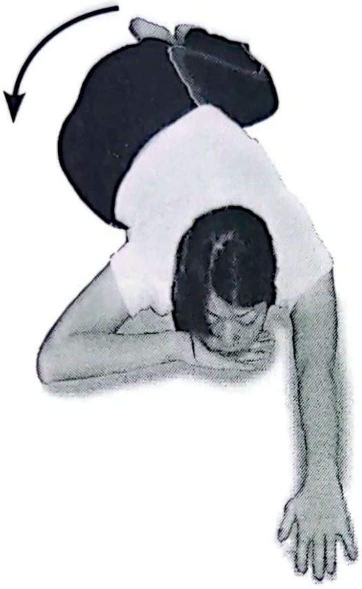
①正座した背後にパートナーに立ってもらい、後頭部で両手を重ねたとき左右の肘の位置を上から見てもらう。

2

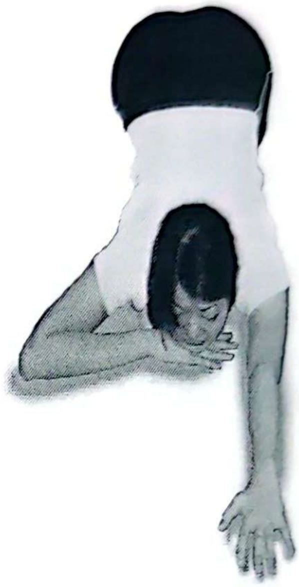


②どちらかの肘の開きが悪い場合、四つん這いとなって腰はそのままに胸だけを床に着けた形から悪かったほうの腕を前方に伸ばす。

4



3



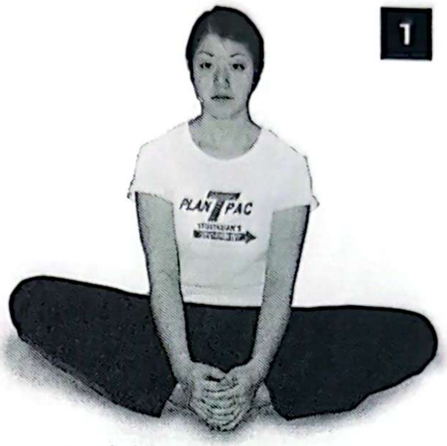
③～④そのまま床に着いている部分ができるだけ動かないように、伸ばした腕とは反対側へ腰をゆっくりと倒すことを数回繰り返す。

修正

もう一度、後頭部で手を重ねて、背後から見てもらえば左右の捻れが解消されている。

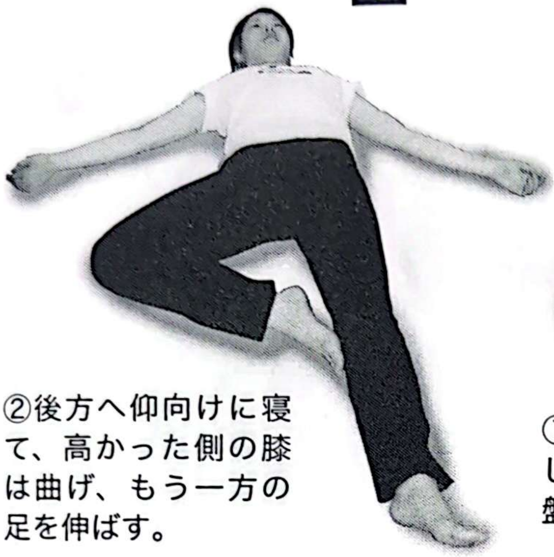
〈歪み修正体操〉股関節の開き修正体操

1



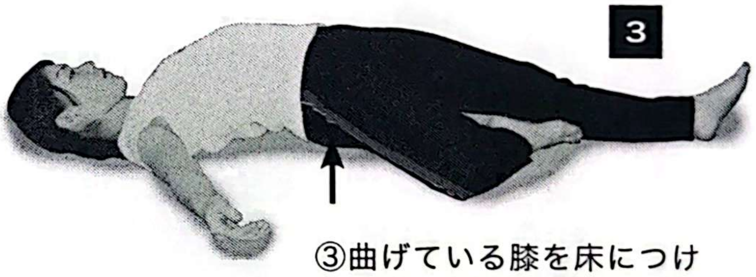
①合蹠（胡座となり両足裏をつける）したとき、膝が高い側はそちらの骨盤が閉じている。

2



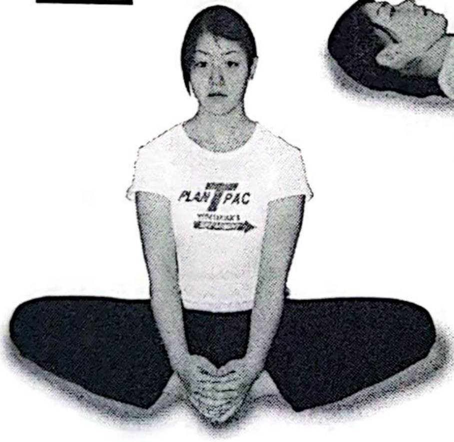
②後方へ仰向けに寝て、高かった側の膝は曲げ、もう一方の足を伸ばす。

3



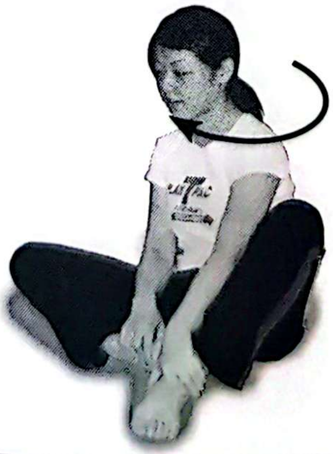
③曲げている膝を床につけたまま、腰を水平に上げ、5～6秒したら脱力する。

修正



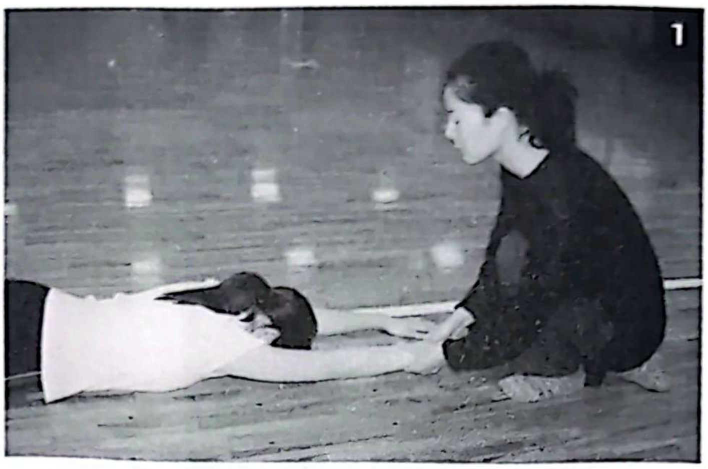
数回繰り返し、再び合蹠すれば、左右の膝が床につく。

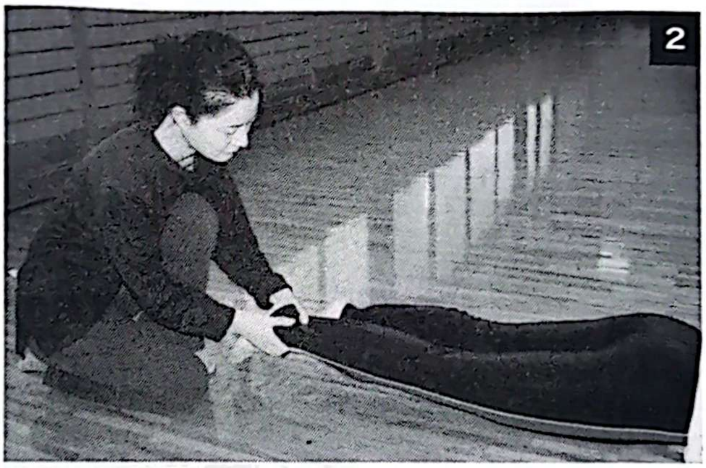
その他の方法



修正法には個人差があり、効きやすい動作とそうでないものがある。他の方法としては、合蹠した足を片手で片足ずつつかみ、膝が高かったほうの踵を内側にして、高かった側へ骨盤（お尻）だけで回転するのも良い。

〈歪み修正体操〉手足の長さ修正体操



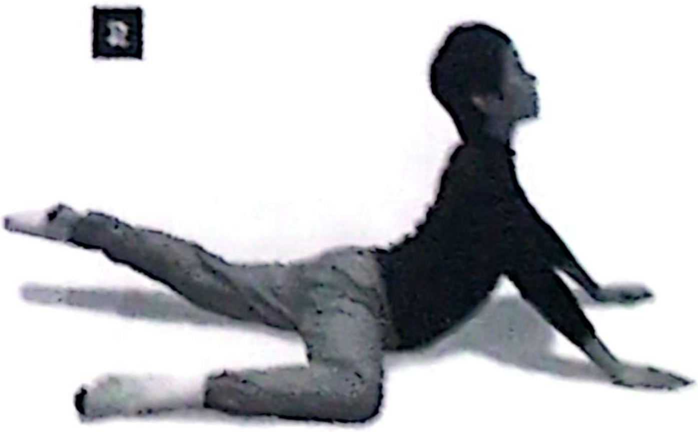


①～②両手を頭上に伸ばして、自分が思うまっすぐな形にうつ伏せとなり、パートナーに左右の腕や脚の長さを比べてみてもらう。長さが違う場合、短いほうの手首や、足首を持ってもらい、軽く振りながら引っ張ってもらう。
パートナーは無理に引っ張ることなく、やさしく振ってあげるだけでかなり手足の長さは変わってくる。

（歪み矯正体操）骨盤の歪み矯正体操 その1

①まず普通に立って、パートナーに後ろから骨盤の左右の高さを見てもらう（ここでは右側が高くなっている）。

2

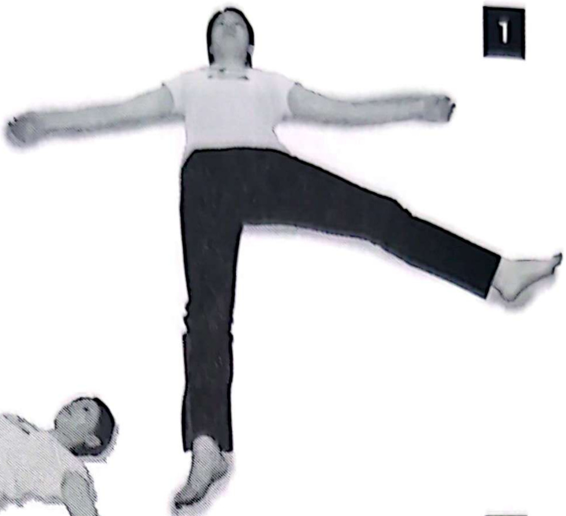


②まず高いほうの脚（右）を横に出し、うつ伏せになる。体重を右股関節に掛けながら、上体を上げていく。息を吐きながら、顔の横に置いた腕の肘が伸びるところまで上げ、同時に右脚を腿から上げていく。息を吐ききったところで脱力して最初の姿勢に戻る。

③これを3回くり返すと、左右の腸骨が同等の高さに矯正される。

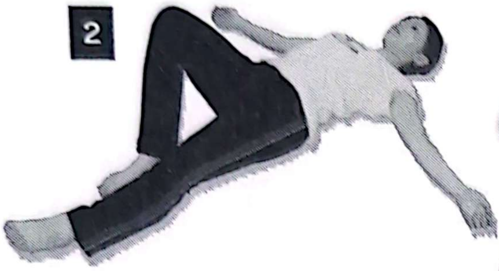
《歪み修正体操》骨盤の歪み修正体操　その2

1

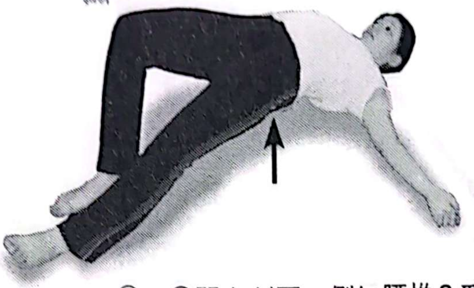


①仰向けとなり骨盤を捻らずに左右の足がどこまで開くかをチェックする。

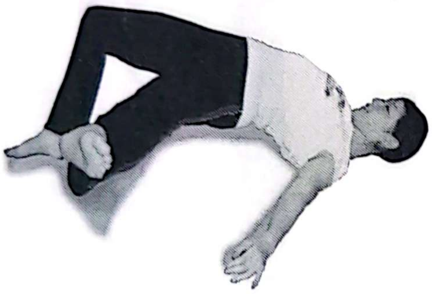
2



3

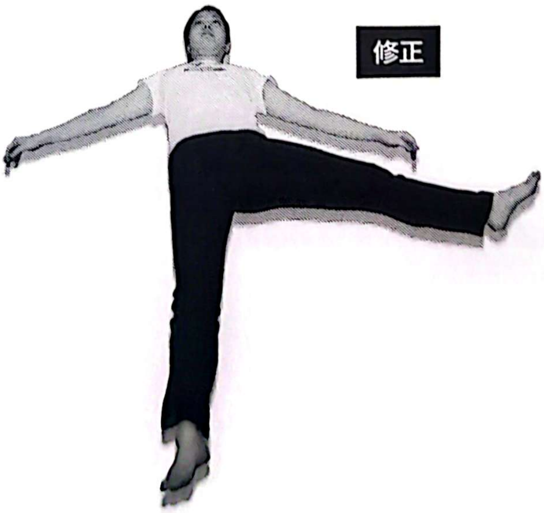


4



②〜④開きが悪い側に腰椎３番を中心として捻れが生じている。足を元に戻し、開きの悪いほうは伸ばしたままにして、もう一方の膝を立て、腰を水平に上げたのち、再び足を開いて踵を床から５センチほど浮かせたまま、５〜６秒して脱力する。

修正



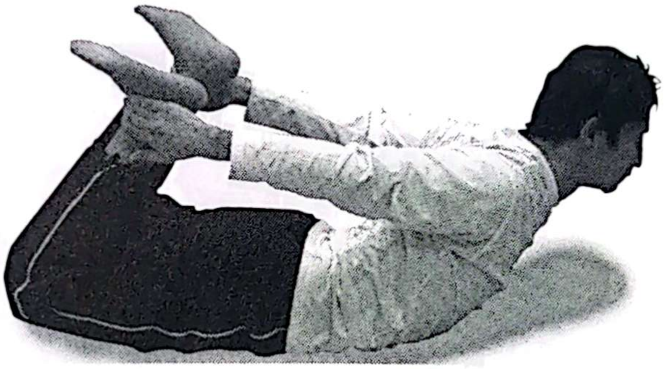
再び足を開くと、以前の足の位置よりも格段に開くようになっている。

抵抗運動

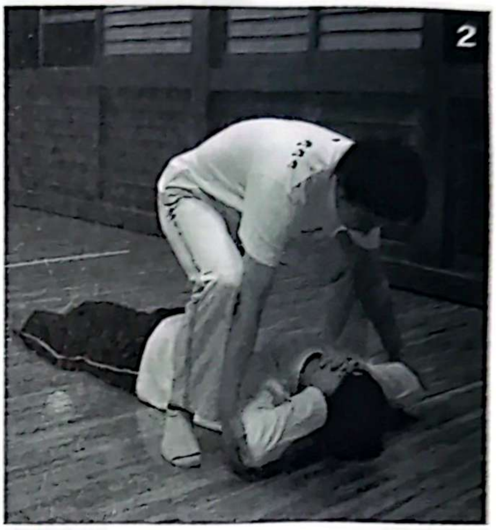
身体にある程度の力を加え、それに抵抗し、そののち開放することによって筋肉の凝りや歪みを解消し、動きの質を上げることができる。
ここでは〈丸める・反る〉動きをパワーアップできるものを紹介しよう。

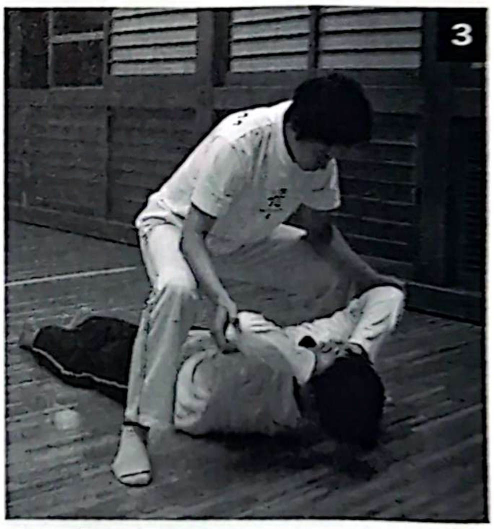
〈抵抗運動〉胸の抵抗運動

1

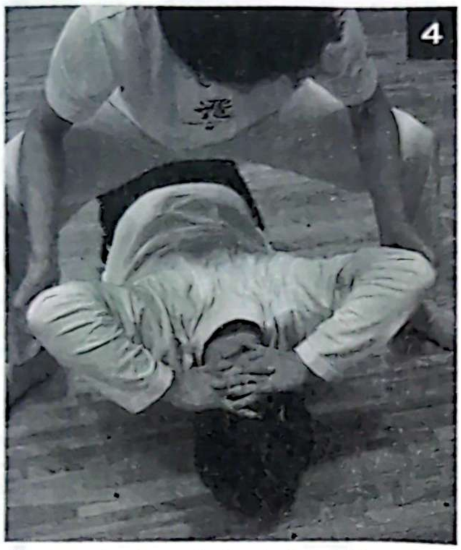


①ヨガでいわれるところの「弓のポーズ」は胴体の「丸める・反る」に関わる運動であると同時に、「背中の伸び」という大切な要素を体感する運動でもある。



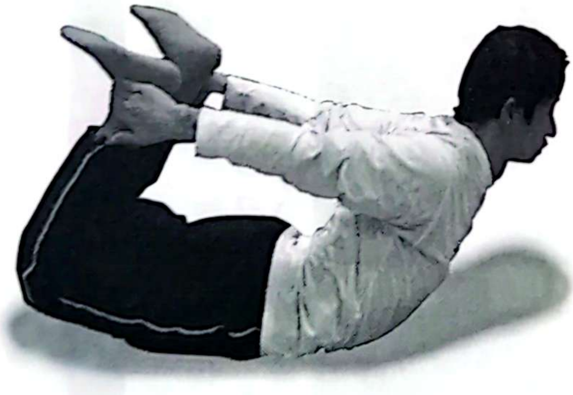


②〜③これをよりスムーズにするのが、この胸の抵抗運動である。うつ伏せとなって両手を後頭部で組んだところから、パートナーがまたがるように立って両肘を持ち上げる。持ち上げる人は自分の両肘を膝より上に置いて腰を落とすと安定する）。このとき、息を吐きながら自らの重みで左右の肩甲骨の間の背骨を下げるように意識する。



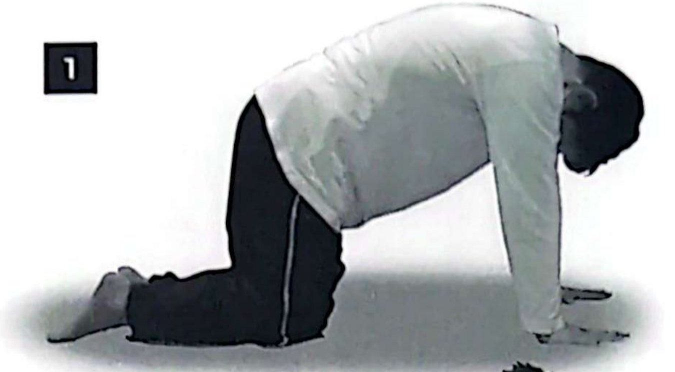
④このとき、息を吐きながら自らの重みで左右の肩甲骨の間の背骨を下げるように意識する。やはり息を吐ききるタイミングで、パートナーはゆっくりと両肘を床へおろす。これを2〜3回くり返す。

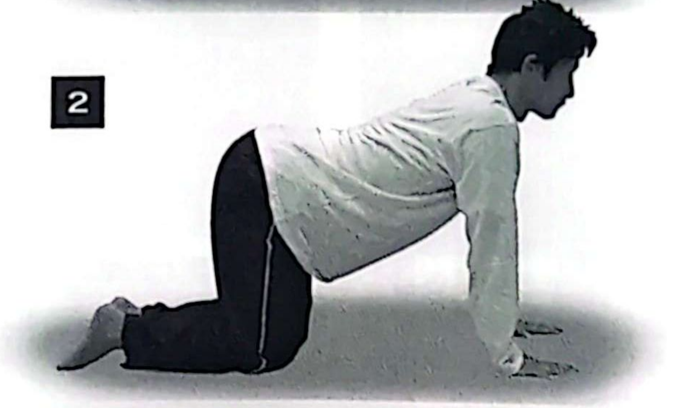
5



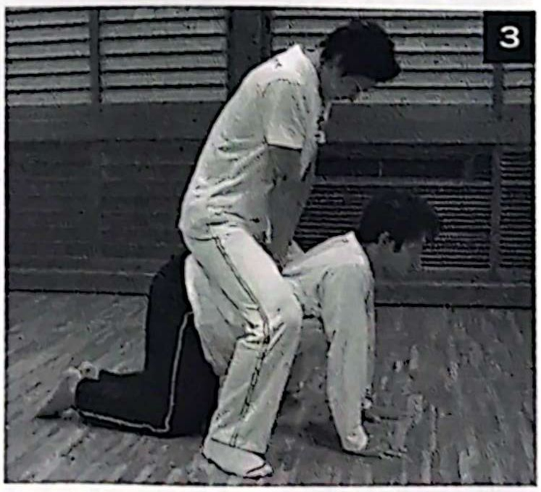
⑤再び弓のポーズをとれば、格段に楽になり、反りも増している。

〈抵抗運動〉背中の伸びを促す抵抗運動

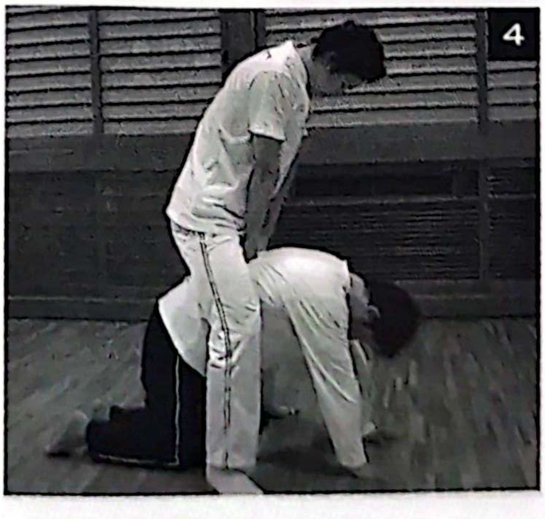

1


2

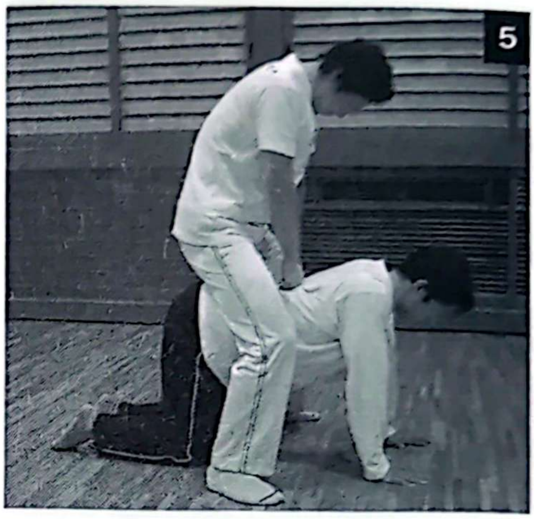
①～②〈丸める・反る〉の動きを、よりスムーズにするために行われるのが、このネコのポーズからの抵抗運動である。


3

③四つん這いとなった上にパートナーがまたがり、反ったところで脊椎を両側から挟むように、両拳をあてがう。拳は空手の突きのように、両手の親指側が脊椎に接する形にする。拳は、けっして脊椎そのものの上には置かない！

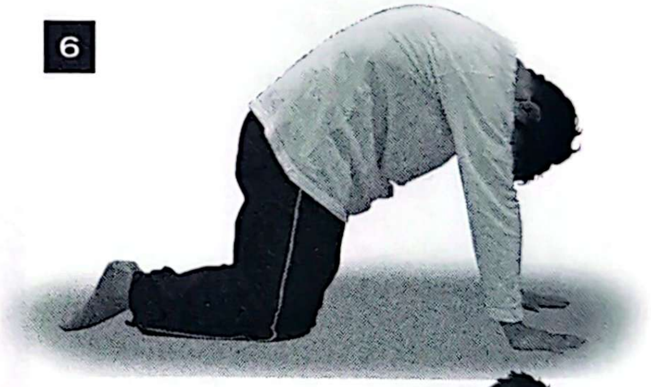

4

④そのまま丸める動きをしようとするのに対して、させまいと抵抗を与える（パートナーは拳に体重を乗せること）。

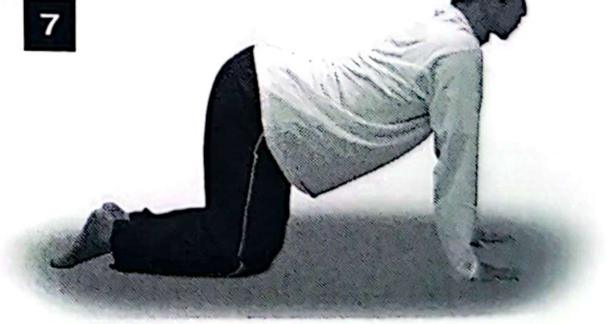


⑤マックスとなったところから、ストンッと脱力する（パートナーはけっして無理に拳を押し込まないこと。ただ、自然と拳だけがついていく感じとなる）。

6



7

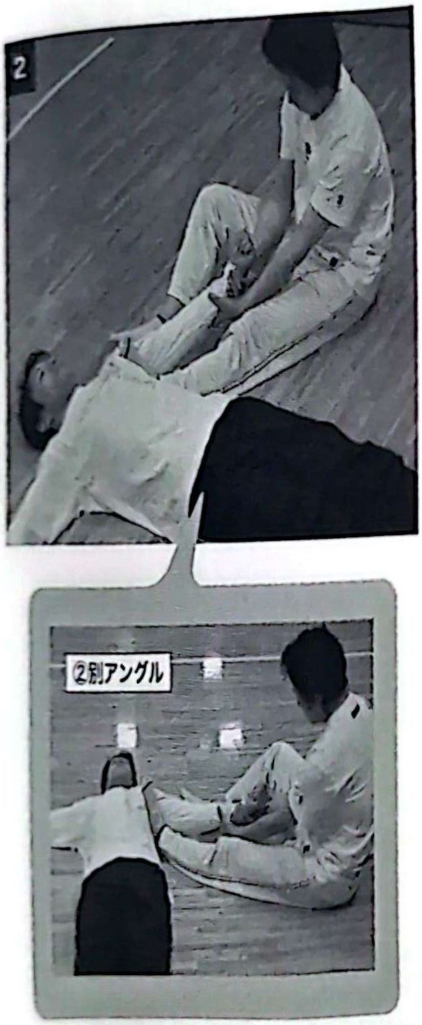


⑥〜⑦特にパートナーは最初に相手の動きを見て、あまり動きのよくない箇所を重点的に行ってあげること。これによって、全体の動きもより大きくなり、脊椎の一つひとつがハッキリする。

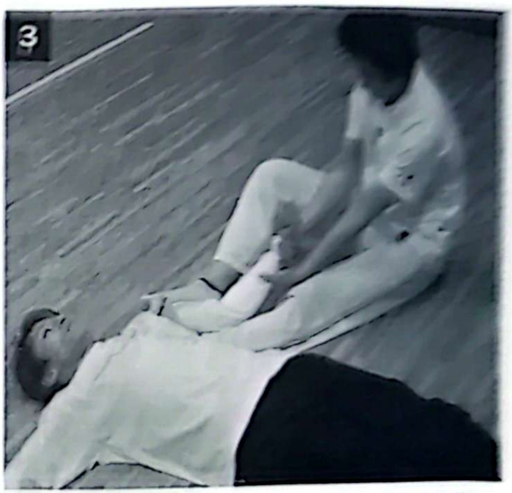
〈抵抗運動〉動きがよりスムーズになる抵抗運動

1

①抵抗運動の前の状態。

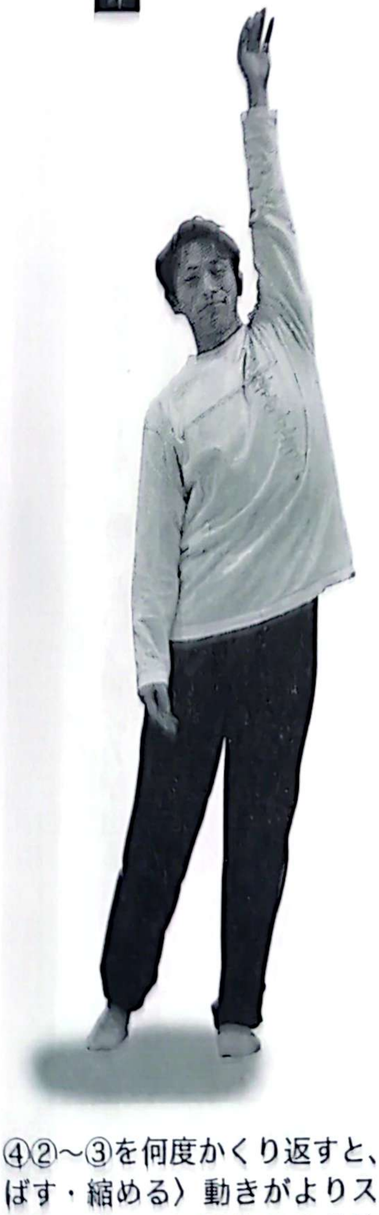


②仰向けとなって真横に伸ばした片腕に対して、パートナーは脇の下へ足刀をあてがいながら手首を取って軽く引きつける。下は別角度から見たところ。足刀を当て、よりピンポイントで圧をかける。



③その抵抗を感じて、息を吐きながら取られた腕を引きつけるように力を入れた状態を、やはり息を吐ききるまで保ち、脱力。

4



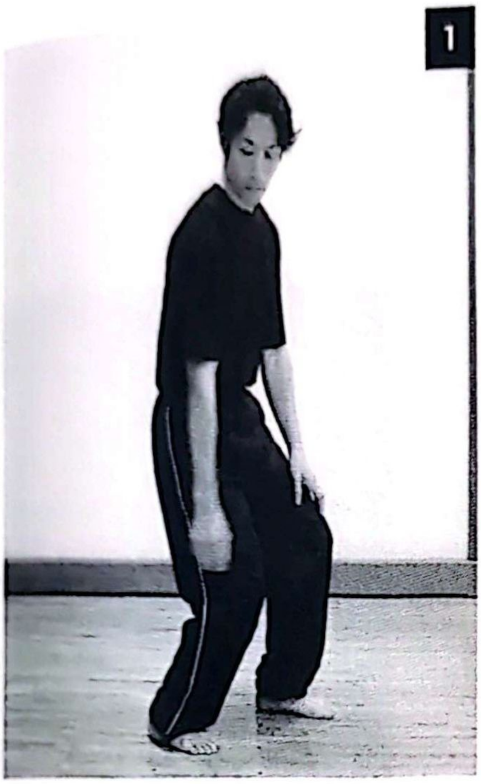
④②～③を何度かくり返すと、〈伸ばす・縮める〉動きがよりスムースにできて、股関節による地面の捉えもさらに明確化する。

振り子運動

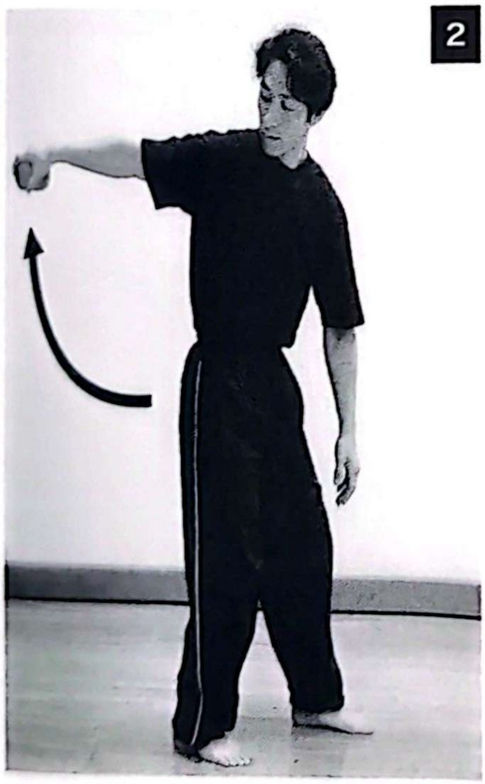
この腕回しは伊藤師範の著書『身体革命』でも「あっという間に力が出るパワーアップ法」として紹介されているものだが、鉄球（手のひら大に折りたたんだタオルなどでもよい）を持つことによって、手先への意識の集中が容易となり、肋骨と骨盤の区別がより促進されて股関節の捉えも高まる。

この運動自体は鉄球を持つ持たないに関わらず、捉えがハッキリしていないとフラついてしまうが、捉えができてさらに物を持つことで、武術における武器術へも応用できる。

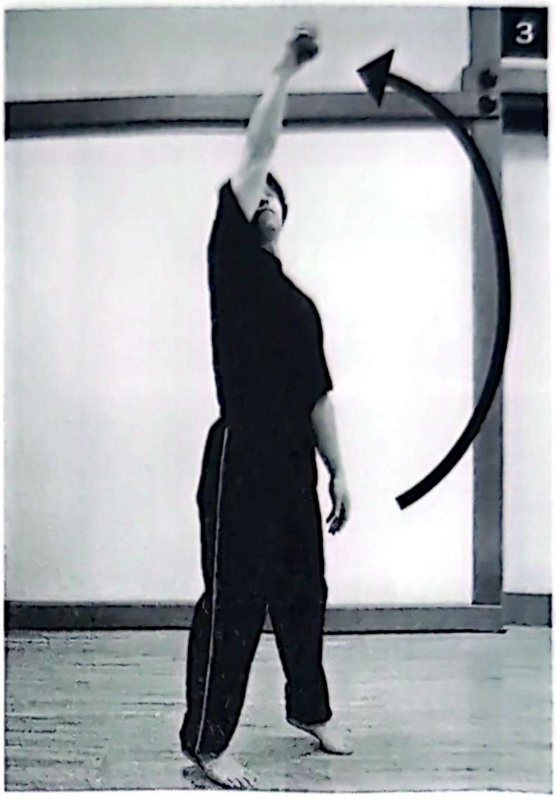
1

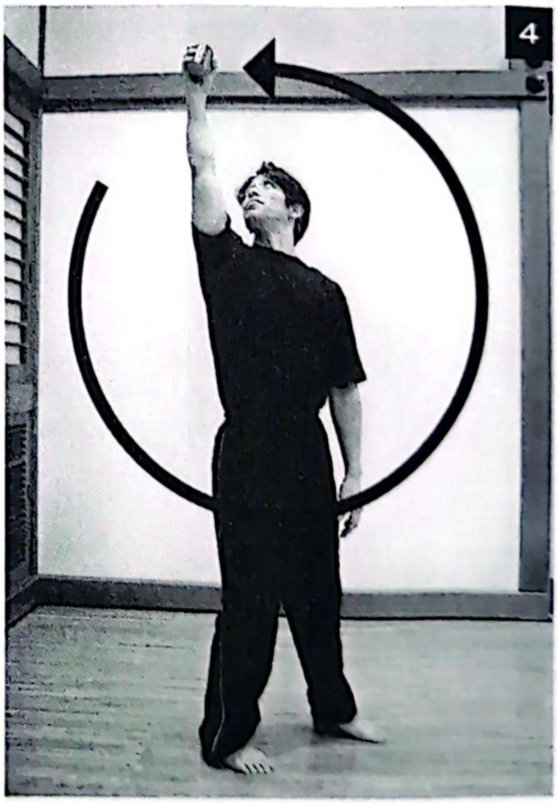


2



①～②のように膝の屈伸の反動を生かして鉄球を前後に振る。





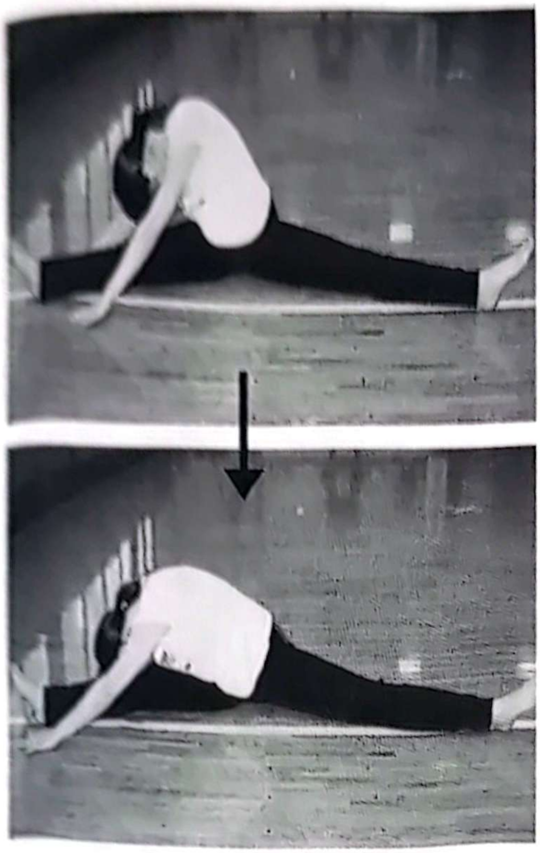
③~④慣れたら伸び上がるように腕を大きく前方から後方へ振り回す。伸び上がったときの肋骨と骨盤の引き離し（伸ばす・縮めるの動き）と、捻りによる胸の開き、そしてやはり片時も鉄球から目を離さない（特に後方時に注意）ことで胴体の力が伝わり、瞬時に握力が増す。

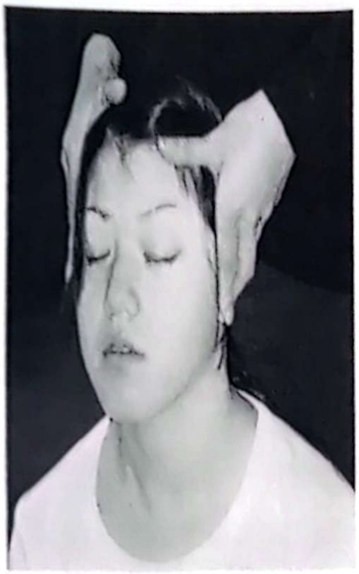
ポイント刺激法

ポイント刺激法は伊藤師が少年期から学んでいたヨガの秘訣から取り入れた即効柔軟&パワーアップ法。

動きの悪い部分と対応する身体部位を刺激することでその場で柔軟性などがアップする。

〈伸ばす・縮める〉腰のポイント刺激





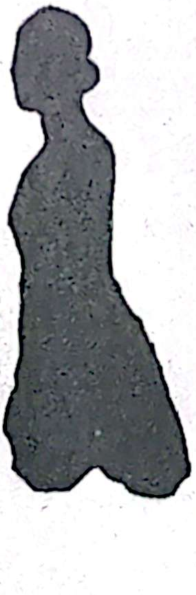
身体側部の筋肉の伸びが悪いときには、頭部前面（いわゆる剃り込み部分）を親指などでゴリゴリと強く圧迫すると、たちどころに柔軟性が増してしまう。ここでは左の腰の伸びが悪いので左眉上を刺激する。

第8章

伊藤昇 物語

第一部では、伊藤師のさまざまなエピソードを交えつつ、伊藤師が『胴体力』に至るまでの道程をたどる。

第二部では伊藤師の短くも濃厚な活動の中で一つの転機となった、『身体革命』の初版発売当時を中心として、改めて伊藤昇という、身体の可能性を見通した「天才」が、我々に何を伝えようとしてくれていたのかについて振り返ってみたい。



「どうしたらその動きができるのか？」の探究

伊藤昇師は、１９４７年、静岡県に生まれる。

類い希なスーパーボディの持ち主であった伊藤師も、幼少のころからスポーツ万能であったかといえば、そうではなかったようだ。鉄棒の逆上がりはできない、跳び箱は跳べない、走れば遅いし、団体球技は苦手で、体育の先生の中では「運動オンチ」にランクされていた観のある存在だったと聞く。生前の姿からは程遠いイメージである。

しかし、一方で今こんな話もある。

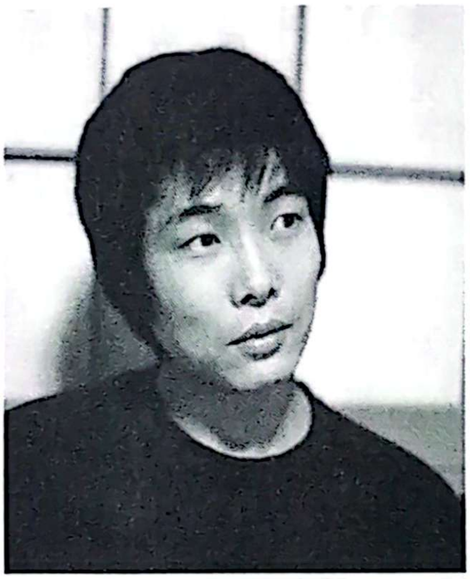
お母様の思い出話によれば、単なる運動能力を問われる競技ではなく、いくつもの障害を計画的にクリアするという戦術的な要素を問われる運動会の障害物競走では、いつもトップの成績をあげていたというのだ。単なる運動ギライな子どもではなかったことがわかる。

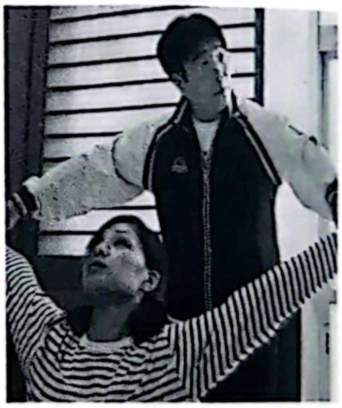
本当は大の運動が苦手だった伊藤師。だがそのことが、後の伊藤師のものの考え方を形作るきっかけ

当時の小学校の体育の先生はできない動きをひたすら繰り返して練習させるだけで、どうしたらその運動ができるようになるのか、その方法を質問しても教えてくれなかった。それゆえに伊藤師は、この時代、自分で考えることを余儀なくされたという。

著書『身体革命』にも「うまくできない場合は、何が原因なのか、原因がわかったら、解決する方法は何か。さらに、もっと楽にできるようになるにはどういう方法があるか？と考えました」と書かれている。できない動きに対して、それをクリアする具体的な方法を考え、物事に関して常に工夫するクセはこの頃に形成されたらしい。

掛川西高校へ進んだ伊藤師は、弓道（和弓）部に入部する。これも好成績をあげていたと聞





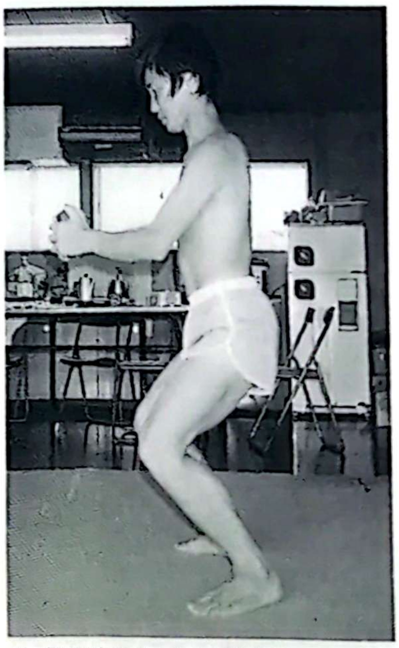
く。ちなみに後年、戯れに弓を手にした写真が残されているが、「股関節の捉え」を自ら発揮されているスッキリとした構えが印象的だ。

こうして、人間の身体の動きに興味を持った伊藤師は、ある日、書店で一冊の本と出会う。沖ヨガの創始者である、故・沖正弘師の書いた『ヨガの楽園』だ。

この本によって、それまでヨガといえばアクロバティックなポーズをするもの……と思われていたものが、ヨガは身体訓練のみならず、食事・呼吸・精神といったありとあらゆる分野にわたるインド文化の集大成であることを知り、沖ヨガへ入門する。

そして伊藤師は、ヨガを学ぶにつれて身体に関してある明確な答えを得るようになる。それは、人間の身体は気分の持ち方一つで、病気になったり、元気になったりと、機械のようにボタン一つでデジタルに動くものではなく、あくまで原因があり結果があるということである。

一説に、沖師と「姿勢均整保健法」の創始者である亀井進翁は親交があり、沖ヨガにおける身体矯正のポーズに関して、関節の矯正は「上下、左右、回旋」の三つが重要であることを亀井師が示唆した……という話がある。その話が本当であれば、伊藤師の胴体力の三つの動きのヒントは、この時代に芽生えたといえるかもしれない。



鉄球鍛錬を行う伊藤師。まさに理想的なフォームと意識の集中

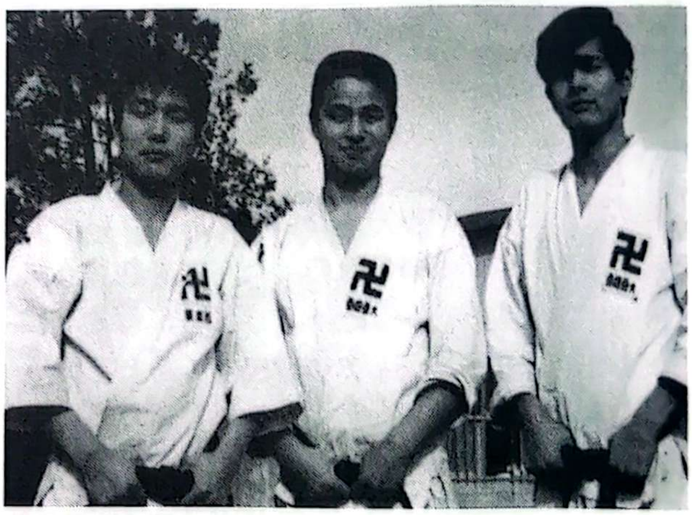
少林寺拳法での「達人」との出会い

やがて大学へ進んだ伊藤師は、日大拳法部に籍を置くものの、諸般の事情から大学を変わり、少林寺拳法をはじめることとなる。

そのきっかけになったのも本だった。少林寺拳法の初代開祖が書いた『秘伝！　少林寺拳法』がそれだ。

これを機に伊藤師は少林寺拳法へ入門、大学に通いながら、ヨガとともに猛稽古を開始する。いかに速く動けるか、どうしたら強大なパワーを出せるのか、重量級の相手やパワーに勝る相手をいかに楽に柔法で投げ飛ばせるか……といった効率的な身体運用の研究に明け暮れていた。

そして20歳の頃、伊藤師が通っていた少林寺拳



伊藤師が入門したのは東京祖師谷道院だったが、大学でも、所属はしていないものの少林寺拳法部の面々とも親交があった。1969年、亜細亜大武道館前にて、すでに幹部クラスの赤卍を胸に22歳の伊藤師（左端）。写真提供：鈴木裕治（右端。現・金剛禅総本山少林寺磐田道院道院長）

[illegible]、その夫人は、[illegible]が終わると技を教わりに[illegible]の[illegible]、いつしか熱心に[illegible]し、逆にその道の技を教えてくれた。

[illegible]は、[illegible]して小曲、[illegible]た[illegible]て[illegible]し[illegible]は、[illegible]で[illegible]でもよいとした[illegible]で[illegible]れただけで[illegible]……[illegible]という人も[illegible]なった。

[illegible]は、[illegible]であり、[illegible]の[illegible]という人たちがいた。

[illegible]、[illegible]は、今の[illegible]の[illegible]の、[illegible]かけになった[illegible]、[illegible]のスポー[illegible]は[illegible]……」が[illegible]された。

[illegible]、[illegible]の[illegible]が[illegible]、その[illegible]て

いる

訓練法の成否は突き蹴りの力量でハッキリするだけに、間違っていれば工夫し、合っていればさらに効率の良い動きを研究する……といったフィードバックを繰り返し、大学4年生の頃には、郷里の静岡にある三島道院長を務めるまでになる。

法衣姿での演武（1980年代）。多方面にあたってみたものの、伊藤師には動きの映像や自らが演武をされている写真など、ほとんど残っていなかった。「身体運動のピークは60代」とする持論から、発展途上の動きを残したくない、ということだったのか？

とある合宿先にて、自ら胴体トレーニングをしてみせる伊藤師（1989年）。

「動きの質」の再検討による「胴体力」メソッド開眼!!

しかし、24歳のとき、身体が動かなくなる。重度の腰痛と疲労感、髪はバサバサ、顔色は土気色で生気を失い、視力はなくなり、爪からは出血が続くなど、周囲の人からは「原因不明の病で死ぬのではないか?」とまでいわれる状態に陥る。

伊藤師はその原因を、体力に任せての剛法の数稽古が手足や腰などの同一の筋肉の酷使による疲労限界を起こしたこと、そして同じ動作の繰り返しが内臓の働きを妨げたことにあると考えた。

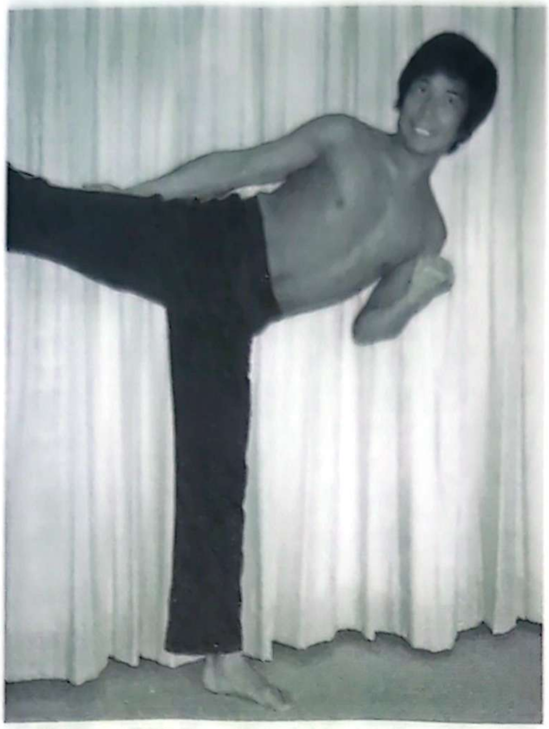
ヨガを学びながらも「身体を強くすること」のみに終始し、一番肝心な「どうしたら身体を無理なく効率的に動かせるか」を忘れていたことを反省した伊藤師は、道場を後輩に譲ると、4年間にわたり、身体に関するあらゆる訓練法を調べ、自らの身体で試し、胴体力メソッドの基礎を構築する。

昭和50年、その経験を活かした「さらなる技の質の向上」を目指し、東京で代沢飛龍道院を設立する。

「年齢・性別を問わずに、体力・技術は向上できる」という考えから、自らの故障の原因を鑑みて、稽古前の胴体トレーニングに30~40分といった時間を掛けることで、各人の能力に合わせた身体作りを行った。その一方で、2ヶ月に一度、10日ほどの日程で合宿を行い、技の稽古以外にも基本的なト

レーニング、身体操作法、分子栄養学に基づいた食事法などを行った。

その間も伊藤師は、武道では大東流の岡本正剛師範、正木流の名和弓雄宗家、氣の研究会の藤平光一師範などを訪れ、身体運用ではフェルデンクライスや、修正体操の原崎勇次師に師事するなど研究に余念がなかったという。このほか伊藤師が研究実践したものに、なぎなた、居合、肥田式強健術、アレクサンダー・テクニーク、歌唱法などがあったことがわずかに伝えられている。


伊藤師の横蹴り。蹴り脚を上げた本来不安定な体勢にも、盤石な安定感をうかがせる。

1997年6月、ハンガリーにおいて現地の少林寺拳法修行者たちを指導。左が伊藤師の一番弟子となる増田洋介師。まったく上体がブレずに軽く手を乗せて受ける伊藤師に対して、増田師は大きくバランスを崩されてしまっているのが印象深い。

第二部　伊藤昇を世に出した『身体革命』

『身体革命』という縁

1994年（平成6年）、伊藤昇師の処女作である『気分爽快！　身体革命』（以下『身体革命』）が発行された。初版発売から10年が経過した現在、すでにこの本は絶版となって久しく、近年になって伊藤師を知った人たちにとっては幻の本であった（現在、弊社から新装改訂版が発売されている）。

そもそも伊藤師が『身体革命』を執筆することになったのは、飛龍会会員の作家・菊地秀行師が、師を初版発行元である出版社に紹介したことがキッカケだったという。本誌の伊藤師追悼特集でのコメントでも、単に拳法の師という以上に「いずれ武道界や身体運動の分野で名を成す人だ」と感じていたという菊地師は、その足掛かりの一つとなることを祈念したのだろう。

もちろん、それまでにも女性誌等には記事を執筆されていたし、その縁でテレビ番組にも何回か出演したことはあった（修正体操の原崎勇次師の紹介によるものだったという）。

ただ当時は「胴体力」も、まだ伊藤師の中で明確な言葉としては確立していなかったようだ。道場の中でも拳法の練習とは別に設けられた現在の胴体力トレーニングのレッスンは、10代の頃から静岡

県三島で学んだ沖ヨガをベースとした「（伊藤式）健康体操」として指導していた。

『身体革命』誕生

『身体革命』では未だ旧来の「伊藤式健康体操」という名称が使用されたが、伊藤師にとってそれははなはだ遺憾であったようだ。だがその内容は、後の「胴体力」の根幹となる胴体の三つの動き（「伸ばす・縮める」「丸める・反る」「捻る」）を基盤に、「胴体のトレーニング」が身体の可能性を無限に引き出すという基本コンセプトを、明確に打ち出している。

ただ『身体革命』はシリーズ本の性格上、生活全般に関わる実用書という方向性を逸脱することはできなかった。そのため、日常生活の諸動作からスポーツなどの各種運動に渡る人間の運動全般を対象とし、その中で生じる身体の不調を解消する方法論的ニュアンスが強められたつくりとなっている。

「本当なら、身体の動きには胴体から生じる三つの方向性しかないということから展開して、さまざまな動きの質をもっと深く追究したものにしたかったのだと思いますが、いろいろな制約もあって、そのような構成になりました。ただ伊藤先生は、一度「このような方向性で」と決まってしまえば、

そちら用のモードに切り替えてしまいますから、執筆自体はスムースに進行していきました。

誰もが日常で抱えている問題に近づけたものを例として掲載したほうが、多くの読者にとってはより親しみやすいだろうということで、先生は飛龍会の会員だとか周囲のみんなから、身体に関する悩み事などのアンケートを採ったりしていました」

こうして完成した『身体革命』は「一日三分で痛みを消しさる」の副題が示すように、多分に即効対症療法的なイメージを伊藤師の新しいメソッドへ与えたことは否めない。しかし、伊藤師はあくまでそれを「身体の可能性への入り口」として位置づけていたことは、その「まえがき」における次の文章でも明らかだろう。

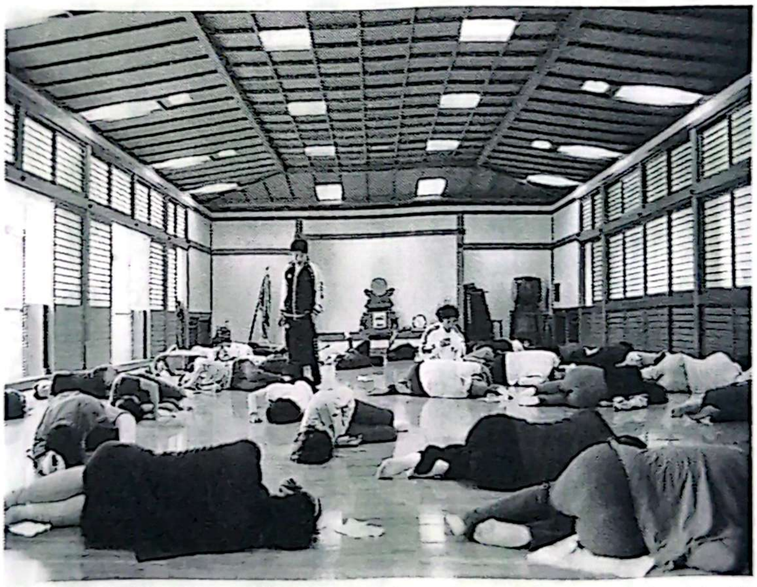
「（前略）それぞれ、ご自分の目的にあった、胴体のトレーニングを開始してください。胴体のトレーニングをはじめると、自分の身体がハッキリわかってきます。身体の感覚が正常になり、自分の身体が今どういう状態なのか、自分の身体に必要なトレーニング、食べもの、勉強、環境などが、なんなのかをハッキリ感じ取れるようになります。

また、身体の能力がどんどん引き出されるので、自分のイメージどおりに身体をつくり変えることができます。年齢には関係ありません。誰でも着実に身体が変わってゆきます。この胴体のトレーニングは、明確な身体、明晰な頭脳、豊かな心をつくります。今が身体の限界、と感じている皆さん、本当の限界は、皆さんが思っているよりずっと先にあります。身体に関して、あきらめることは一つ

もありません。どんどん動いて、今から、自分の夢を実現させてください」

伊藤師が長く温めていた考え方や理論をハッキリと形にした最初のものが、『身体革命』だったということに間違いはない。

少林寺拳法六段という肩書以上に、独自の胴体力メソッドで武術家としても特異な存在であった伊藤昇師の演武


胴体力の目覚ましい効果に惹かれ、その指導を仰ぐために訪れた人々で稽古場は埋め尽くされた

そして『身体革命』の発表は他方で、ある変化をもたらすこととなる。道場内の雰囲気、そして伊藤師を取り巻く環境もガラリと変わっていったのだ。その最も顕著な例が、男性の会員が増えたことである。それ以前は、拳法クラスは別として、伊藤師の人柄や雰囲気、そして女性誌での掲載も手伝ってか、体操のクラスは女性ばかりだったのだ。

変化は会員個人の目的意識にも明確な違いとなって現れていった。知り合いを通じた口コミにより伊藤師を知り、他の武道場や体操教室との違いも意識しないまま伊藤師の指導を受けていた生徒たちが、『身体革命』を読み、自ら目的意識を持ってアクセスしてきた人たちに刺激を受けて変わりはじめ、道場全体の雰囲気も変化してきたのである。

自分の考えをより多くの人に知ってもらい、その理論が広く一般に広がってほしいという希望は、伊藤師自身にももちろんあったものの、その根底では、漠然とした意識の人たちを対象にするより、目的意識をしっかりと持った人たちに教えたい、あくまでも教えるべき人に教えたいと密かに願っていたようだ。だからこの変化は喜ばしいことだったに違いない。

このような流れの中で、玉三郎師を筆頭とした一流以上の身体運動のプロたちが伊藤師の元を訪れ、そのいずれもが伊藤師のメソッドを絶賛することとなる。

この時期、マガジンハウスから刊行された『スーパーボディを読む』によって、はじめてその代名詞ともいえる「胴体力」という言葉が結実することとなる。『身体革命』発刊から4年後、１９９８年のことであった。その後の伊藤師の活躍、飛び抜けた注目度の高さは周知のとおりである。

「常に中心を見ること」の大事

『身体革命』を執筆するにあたり、伊藤師は、この本を足掛かりに自身の理論を活発に発表していくつもりであった。一度この路線と決めてしまえば、あとはそちらの「引き出し」を開いて、中身を取り出せばいい。とにかく若いときから、西に達人ありと聞けば赴き、東に名人がいるといえば、行って教えを請う。

「そうした探究心には一切妥協はされなかったですね。ただ、手当たり次第ということではなく、御自分でしっかり吟味して、これは必要だ！と思ったときにはとことん貫かれました。先生御自身は身体に関する研究にお金を惜しむことはありませんでしたから。30年近く前でしょうか、どうしてもビデオカメラが必要だと考えられて、当時50万円のものをローンを組んで、御自身は四畳半で電気を止められ、生ジャガをかじりながらの生活をしていても一向に気にされていないようでした」

本の執筆においても、端から見ればアイディアがひらめくままに書き進めているようでいて、その実はあらかじめ明確な目標をしっかりと設定してしまうので、その途中で引っ掛かることがなかったのだという。むしろ目的がハッキリしていることで、行動に余裕ができて、全体を見通した対処の幅が広げられたのではないだろうか。それを証するように、当時、伊藤師が常日頃から口にされていた

注意についてこんな話をうかがった。

「伊藤先生が常々おっしゃっていたことでは、練習に関しては『ダンサーでも、武道家でも、主婦でも、誰でもが身体のプロになれる』というものでしたが、もっと広い意味で日常生活全般に関わることでは『常に中心を見ることができるように』という言葉が一番重いものでした。

もちろんこれは人の動きを見て、その中心を見極めることでもあり、それも大事なことですが、もっと日常の中で、やらなければならないことが次々と一度にふりかかってくるような状況でも混乱せずに、全体を見通して『何がどうなっているのか、どこから片づければいいのかということを、見極める目を持ちなさい』と厳しく言われました」

物事に対して、その中の何が大事なのか、何がポイントなのかということが見えていれば、物事を整理して対処することもできる。「中心を見る」とは、そのように全体を筋道立てて見ることでもあるようだ。しかし、それが口で言うほど簡単なことではないことも容易に想像できる。

「先般、先生の『身体革命』を復刻するにあたり、胴体力の基礎である「胴体の三つの動き」を応用する部分とは少し別枠となる、ヨガから派生した歪み修正体操や柔軟法を紹介した実践編の部分を巻末へ移動してはどうか、というアドバイスをいくつかいただいたのですが、最終的には従来のままにすることに決定しました。

それというのも、最後の部分で触れられている『感じる力を持つ』ということもまた、伊藤先生が『中心を見ることができるように』と言われたのと同じくらい常日頃から繰り返されていた注意だったか

らです。そこからさらにいろんなことが広がっていく起点として、この『感じる力』というものも非常に大事にされていたので、今回の改訂復刻本でも、やはり一番印象深い位置に配したいと思ったのです。

もっとも、この感じる力がまだ育っていない人、つまり自覚のない人には、先生もこのようなことは一切おっしゃらなかったようです。それだけ、『常に中心を見ることができる』ということは、言葉で言えば簡単ですが、それが身につくまでがたいへんなのです。

特に女性の会員などには『だって……』とか『でも……』を言わないように、と常に口にされていました。おそらく同じことだと思うのですが、『人を責めない』と言うこともしょっちゅう言われました。つまり「言い訳をしない」ということで、言い訳が発展するとそれは相手を責めていることになるんですね。

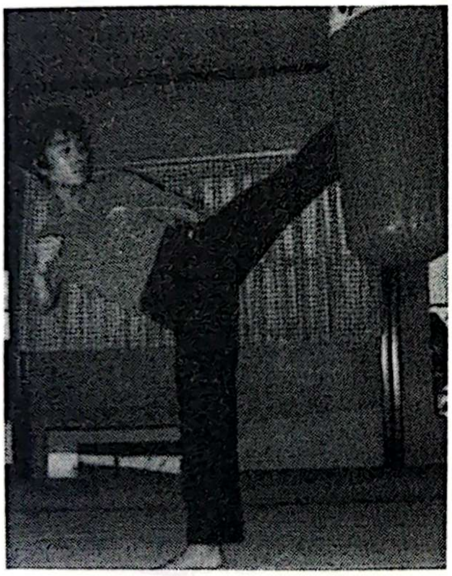
ヨガでは『自業自得』ということをよく言うのですが、おそらく伊藤先生は若いときからヨガを勉強していて、

こうしたことが自然に身につかれたのではないかと思います」

胴体の三つの動きの開発は胴体力の入り口には違いないが、そこで本当に培うべきものは単に表面的な動き（形）の完成ではない。やはりその「中身」が問題であり、最終的には「意識の開発」ということになる。極端な話、トレーニングにおいて三つの動きの各々がまったく動けているように見えなくても、その「動かそうとする意志（意識）」がしっかりとその動きの要所（つまり中心）に働きかけられていれば問題ないのである。それは今はできなくても、必ずできるようになるからだ。むしろ身体の資質（関節が異常に柔らかいなど）によって形だけができてしまうほうが、身体の真の能力を導き出すには弊害となりやすいという。

森大範士（前列左から３人目）を招いた伊豆下田道院との合同合宿（森大範士の向かって右に伊藤師。左に竹岡幸徳伊豆下田道院道院長）。

得意の大きな構えを見せる23歳の伊藤師（左。1970年、成蹊大学の大学祭にて）。写真提供：鈴木裕治


伊藤師のもとで長く学んだ作家の菊地秀行氏は、動作の継ぎ目のない、激しく美しい蹴りを見て、尊敬の念を新たにしたという。

伊藤昇師の処女作でもあり、貴重な遺産でもある『気分爽快！　身体革命』は、復刻版でありながらも異例の反響をもって読者に迎えられた。ここからも伊藤式胴体トレーニングの普遍性とポテンシャルの高さが伺える。

その第一歩となるのがまずは胴体の三つの動きを明確化することであり、区別して使い分けること。この区別できる「意識の働き」が、やがてそれらを有機的に統合しながら、互いに協調して大きな働きを実現していく。まさにそれは「中心を見ること」であり、それを確認するための「感じる力」を洗練していく体系といえるだろう。それら一つひとつを、具体的な身体運動を通じて体感できるのが胴体力の強みでもある。そこにこそ伊藤師が最も伝えたかったであろう「今が身体の限界、と感じている皆さん、本当の限界は、皆さんが思っているよりずっと先にあります」という、身体の限りない可能性を見出させるのではないだろうか。伊藤師珠玉の処女作『身体革命』には、確かにその願いが込められているものと思われる。

伊藤 昇（いとう のぼる　1947～2002）

静岡県生まれ。高校在学中よりヨガを学び、沖ヨガの指導者である、故沖正弘氏に師事。大学在学中の23歳のとき、ヨガと武道の道場を開く。以後、道場指導を続けながらヨガをはじめとするさまざまなトレーニング法、各種武道を学び、実践・研究を積み重ね、独自の胴体トレーニング法「胴体力®」を開発する。武道と胴体トレーニングの道場「飛龍会®」を主宰。武道家、トップアスリート、ダンサーから一般の方まで幅広く指導し、身体改善で数多くの実績をあげた。

ミラノにて。この何気ない立ち姿も、身体に力みがなく、中心軸がとれ、「胴体力」が生かされていることがわかる。